

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 50



# ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ с 10,5 часовым пребыванием

## (Дошкольный возраст 3-7 лет)

<p><b>1 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша гречневая 254 2. хлеб с маслом сливочным 100 3. чай с лимоном 260 2-завтрак Сок фруктовый 537 <b>Обед</b> 1. свекольник 34 2. макаронные из-я отвар. 194 3. шницель из рыбы 134 4. напиток из шиповника 256 <b>Полдник</b> 1. картофель жаренный из отв 433 2. Огурец соленый 3. кисломолочный напиток 251</p>	<p><b>2 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша ячневая 99 2. хлеб с маслом слив. и сыром 97 3. какао 249 2-завтрак Фрукт <b>Обед</b> 1. рассольник по-ленингр 33 2. карофельное пюре 206 3. оладьи из печени 404 4. икра из моркови 212 5. компот из сухофруктов 241 <b>Полдник</b> 1. омлет с зел. Гор 308 2. пряник 608 2. чай с молоком 262</p>	<p><b>3 день</b> <b>Завтрак</b> 1. творожная запеканка 117 2. хлеб с маслом слив. 100 3. чай с лимоном 260 2-завтрак Сок фруктовый 537 <b>Обед</b> 1. суп с клецками 37 2. капуста тушеная 200 3. кура отварная 181 4. свекла отварная 211 5. напиток из шиповника 256 <b>Полдник</b> 1. картофель отварной 431 2. сельдь с/с 359 3. компот из свежих плодов 526</p>	<p><b>4 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша пшенная 96 2. хлеб с маслом и сыром 97 3. кофе с молоком 253 2-завтрак Фрукт <b>Обед</b> 1. суп- лапша 47 2. пюре морковное 213 3. шницель Куринный 178 4. горошек консервиров 198 5. кисель 233 <b>Полдник</b> 1. пирожок с мясом 288,310 2. молоко 534</p>	<p><b>5 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша «геркулес» 93 2. хлеб с фрукт .повидл 101 3. чай с молоком 262 2-завтрак Сок 537 <b>Обед</b> 1. суп молочный с рисом 43 2. запеканка картофельная с мясом 382 3. икра кабачковая 121 4. компот из сухофруктов 260 <b>Полдник</b> 1. сырники из творога 327 2. кисломолочный напиток 251</p>
<p><b>6 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша ячневая 99 2. хлеб с маслом слив.и сыром 97 3. чай с молоком 262 2-завтрак Сок фруктовый <b>Обед</b> 1. щи из свежей капусты 56 2. гороховое пюре 108 3. шницель из говядины 386 4. огурец. томат свеж/сол. 5. напиток из шиповника 256 <b>Полдник</b> 1. капуста тушеная 200 2. сосиска отварн. 400 3. молоко 534</p>	<p><b>7 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша манная 88 2. хлеб с маслом и сыром 97 3. кофе с молоком 253 2-завтрак Фрукт <b>Обед</b> 1. суп рыбный 41 2. рис отварной 419 3. рыба в молоке 342 4. икра из моркови 212 5. кисель 233 <b>Полдник</b> 1. макароник 298 2. Печень по строгон. 403 3. кисломолочный напиток 251</p>	<p><b>8 день</b> <b>завтрак</b> 1. запеканка творожная 117 2. хлеб с маслом 100 3. чай с лимоном 260 2-завтрак Сок <b>Обед</b> 1. суп картофельный 49+58 2. суфле из куры 414 3. икра кабачковая 121 4. компот из сухофруктов 241 <b>Полдник</b> 1. свекла тушеная с изюмом 215 2. пирожок с капустой 288,299 3. напиток из свежих плодов 526</p>	<p><b>9 день</b> <b>Завтрак</b> 1. омлет с сосиской 312 2. хлеб с фрукт. повидлом 101 3. кофе с молоком 253 2-завтрак Фрукт <b>Обед</b> 1. суп гороховый 36+58 2. пюре картофельное 206 3. гуляш из говядины 152 4. напиток из шиповника 256 <b>Полдник</b> 1. рыба в томате с овощ 349 2. чай с лимоном 260</p>	<p><b>10 день</b> <b>Завтрак</b> 1. каша рисовая 98 2. хлеб с маслом 100 3. какао 249 2-завтрак Сок фруктовый <b>Обед</b> 1. борщ 27 2. сложный гарнир 440 3. шницель из говядины 386 4. икра из моркови 212 5. чай с лимоном 260 <b>Полдник</b> 1. шаньга с картофел 572 2. Яйцо вар. 306 3. кисломолочный напиток 251</p>

**РАСХОДА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ**

Дошкольный возраст 3-7 лет

	Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Сре За 10 дней	Нор при 10.5 час	Но суто
1	Хлеб пшеничный	58	65	65	58	50	58	65	63	68	58	60,8	60	8
2	Хлеб ржаной	38	38	58	38	38	38	38	38	38	38	40	38	5
3	Мука		8,5	9,8	40,5	12,5	1,2	2	46,5	3,7	37,8	16	22	2
4	Дрожжи				2				2		1,1	0,5	0,4	0
5	Крупа	50	44	7	45	55	105	80	16,7	17	30,8	45	32	4
6	Макароньы	46,65			16			30				9,2	9	1
7	Картофель	212	226,9	185		165	32	120	96	177,9	148,5	136	130	1
8	Овощи	139,5	140	338,75	224	50	273,4	131	268,5	130	264,5	196	270	2
9	Фрукты св.	8	200	53,4	150			200	53,4	158	8	83	90	1
10	Сухофрукты	15	15	15			20		37	20		12	10	1
11	Соки	120		120		120	120		120		120	72	75	1
12	Кондит изделия		45									4,5	15	2
13	Сахар	30	59	56,5	24	51	36	25	61,7	37,5	51,8	43	40	3
14	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,5	4
15	Масло сливочное	17,57	18,35	11	30,5	18	25,5	20,5	27,7	14,85	23	20	18	2
16	Масло раст.	13,6	13	16,25	10		4	13,5	4	14	7,5	9,5	9	1
17	Яйцо	40	10	15	11	20		8	30	40	60	23	30	4
18	Молоко, кефир	290	360,8	67	541,55	571	406	462	131	195,8	514,4	353	380	4
19	Творог			105		136			141			38	30	4
20	Мясо говядина				67	114	81			151	81	49	55	5
21	Мясо птица			112	170				207			48	25	2
22	Рыба	92		72,8				151		113		42	35	3
23	Сметана	8	8	3,9	5	10	8	33	13,2	8	8,6	10	9	6
24	Сыр		15		15		15	15				6	5	6
25	Какао		2								2	0,4	0,45	0
26	Кофе напиток				2			2		2		0,6	0,9	1
27	Чай	0,5	0,5	0,4		0,4	0,4		0,5	0,5	0,5	0,4	0,45	0
28	Колбас изделия						103			16,5		11	6	7
29	крахмал				21			21				4,2	3	3
30	печень		48					62				11	18	2
31	Витаминизированный напиток					30						30	40	5