

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 38

МО Кореновский район

Т.Н. Фокина

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (сад) с 12 часовым пребыванием

Дни	Завтрак	Выход блюда	Обед	Выход блюда	Уплотненный полдник	Выход блюда
1	Каша молочная с крупой Масло (порциями) Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	200 5 9 32 180 100	Суп картофельный с клецками Тефтели мясные (2-й вариант) Свекла тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток из плодов шиповника	200 70 130 32 22 180	Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное Хлеб ржаной Пирожки с капустой Какао с молоком	80 130 22 80 200
2	Каша молочная с крупой Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с лимоном <b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый	200 5 32 180 180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Плов из птицы Овощи по сезону Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	200 180 50 32 22 180	Жаркое по домашнему Овощи по сезону Кондитерские изделия Хлеб ржаной Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	160 50 36 22 200
3	Пудинг из творога Соус сметанный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	180 15 180 32 100	Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба Печень или мясо тушеное в соусе Пюре картофельное Овощи по сезону Кисель из сока натурального Хлеб ржаной	200 25 80 130 50 180 22	Мясо тушеное с овощами в соусе Булочка «Веснушка» Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной	160 100 200 22
4	Омлет натуральный Икра кабачковая Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Какао с молоком <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	150 50 9 5 32 200 100	Суп харчо Котлеты, биточки, шницели Капуста тушеная (гарнир) Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 80 130 180 32 22	Котлеты рыбные Картофель отварной Хлеб ржаной Кондитерское изделие Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	80 130 22 36 200
5	Суп молочный с макаронами Масло (порциями) Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	200 5 9 32 180 100	Рассольник со сметаной Жаркое по - домашнему Овощи по сезону Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 160 50 180 32 22	Запеканка из печени или мяса с рисом Хлеб ржаной Слойка с повидлом Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	150 22 80 200



6	Шарлотка с яблоками Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром  <b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый	170 5 32 200  180	Суп картофельный с макаронными изделиями Капуста тушеная с мясом Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200  160 180  32 22	Картофель отварной Икра кабачковая Хлеб ржаной Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с молоком	130 50 22 110  200
7	Каша молочная с крупой Масло (порциями) Сыр (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	200 5 9 32 180  100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Азу с мясом курицы Овощи по сезону Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200  200 50 180 32 22	Рыба, тушенная с овощами Рис отварной Хлеб ржаной Пирожки с тушеными яблоками Чай с молоком	80  130 22 80  180
8	Омлет натуральный Икра кабачковая Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	150 50 9 5 32 180  100	Суп рыбный с яйцом Голубцы ленивые Икра свекольная или из свежих кабачков Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 80 130 180 32 22	Макаронник с печенью или мясом Овощи по сезону Хлеб ржаной Рогалики с повидлом Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	150  50 22 80 200
9	Каша молочная с крупой Масло (порциями) Хлеб пшеничный Чай с сахаром  <b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый	200 5 32 180  180	Суп картофельный вегитарианский Гуляш из отварного мяса Рагу из овощей (2-й вариант) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из свежих фруктов	200  70 130 32 22 180	Каша крупяная вязкая Овощи по сезону Яйца вареные Хлеб ржаной Сырники из творога с повидлом Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	130  50 40 22 150  200
10	Каша молочная с крупой Сыр (порциями) Чай с сахаром Хлеб пшеничный  <b>Второй завтрак</b> Плоды свежие (яблоки)	200 9 180 32  100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Шницель рыбный Пюре картофельное Овощи по сезону Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200  80 130 50 180 32 22	Котлеты рубленые из птицы Макаронные изделия отварные с маслом Хлеб ржаной Кондитерское изделие Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	80  130 22 36  200

Норма соли - 4,5г в день

Списание картофеля производить согласно сезону: с 01.09. по 31.10. К = 1,334  
с 01.11. по 31.12. К = 1,434 с 01.01. по 28.02. К = 1,542 с 29.02. по 01.09. К = 1,667

Брутто = К \* Нетто

Овощи соленые 1 раз в 10 дней