

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Бабкина Ф.С.

/Ф.С. Бабкина /

07 октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 404» г. Перми

Л.А. Мальгинова/

07 октября 2024 г.

Десятидневное меню САД (3-7 ЛЕТ)

Дни	Завтрак	Выход порции	2-ой завтрак	Выход порции	Обед	Выход порции	Полдник	Выход порции	Ужин	Выход порции
День 1	1. Каша геркулесовая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	200 200 30/5	Фрукт	100	1. Салат из б/капусты с морковью 2. Свекольник 3. Запеканка картоф. с печенью 4. Соус молочный 5. Компот из яблоч с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 30 200 25 25	1. Молоко 2. Шанежка наливная	200 60	1. Овощи в молочном соусе 2. Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
День 2	1. Каша рисовая молочная 2. Батон с повидлом 3. Какао с молоком	200 30/10 200	Сок	100	1. Огурец соленый 2. Суп пюре из картофеля 3. Тефтели мясные 4. Капуста тушеная 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Конд. изделие 2. Кефир	50 200	1. Пудинг творожный запеченный 2. Сгущенное молоко 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 50 25 25
День 3	1. Каша пшеничная 2. Батон с сыром 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Щи из свежей капусты 3. Жаркое по-домашнему 4. Напиток из шиповника 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 200 200 25 25	1. Конд. изделие 2. Кисель	50 200	1. Омлет натуральный 2. Винегрет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	130 60 200 25 25
День 4	1. Каша кукурузная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат крестьянский 2. Рассольник/сметана 3. Рыба, тушеная в томате с овощами 4. Рис отварной 5. Соус томатный 6. Компот из кураги 7. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 30 200 25 25	1. Конд. изделие 2. Чай с сахаром	50 200	1. Макароны, запеченные с яйцом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
День 5	1. Каша ячневая 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат из моркови и яблок 2. Борщ со сметаной 3. Кура в соусе с томатом 4. Греча 5. Компот из с/фр. 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 60/30 150 200 25 25	1. Ватрушка с повидлом 2. Йогурт	60 200	1. Запеканка творожная/соус кисельный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25

<b>День 6</b>	1. Каша Дружба 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Фрукт	100	1. Салат картоф. с соленым огурцом 2. Суп крестьянский с крупой 3. Капуста тушёная с мясом 4. Компот из изюма 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Булочка "Веснушка" 2. Кисель	60 200	1. Макароны с сыром 2. Кабачковая икра 3. Напиток из шиповника 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 50 200 25 25
<b>День 7</b>	1. Каша пшенная 2. Батон с повидлом 3. Чай с лимоном	200 30/10 200	Сок	100	1. Салат витаминный 2. Суп овощной 3. Биточки куриные 4. Пюре из гороха 5. Компот из яблок с лимоном 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Ватрушка с творогом 2. Кефир	60 200	1. Рыба, запеченная с картоф. по-русски 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
<b>День 8</b>	1. Каша 3 злака - греч, рис, пшено 2. Батон с сыром 3. Какао с молоком	200 30/10 200	Фрукт	100	1. Салат из моркови с яблоком 2. Суп картофельный с макар. 3. Шницель припуц. из курицы 4. Картофельное пюре 5. Компот из апельсинов и яблок 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 200 70 150 200 25 25	1. Конд. изделие 2. Йогурт	50 200	1. Запеканка творожная/ соус молочный 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/50 200 25 25
<b>День 9</b>	1. Каша манная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	200 30/5 200	Сок	100	1. Салат из свеклы с сыром 2. Суп картоф. с рыбой 3. Плов с мясом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 200 200 25 25	1. Булочка домашняя 2. Молоко	60 200	1. Рагу из овощей 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 200 25 25
<b>День 10</b>	1. Каша пшеничная 2. Батон с маслом 3. Чай с лимоном	200 30/5 200	Сок	100	1. Свекла отварная 2. Суп картоф. с бобовыми 3. Рыба, запеченная в омлете 4. Макароны отварные 5. Компот из с/фруктов 6. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	50 200 70 150 200 25 25	1. Конд. изделие 2. Чай с сахаром	50 200	1. Морковная запеканка с яблоком 2. Соус кисельный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150 50 200 25 25