

Утверждаю: _____
Заведующий МКДОУ д/с № 374
Е. Э. Иванова



Десятидневное меню

Возрастная категория 3 – 7 лет

Осень-Зима

Неделя первая

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макаронные изделия отварные с овощами	Каша молочная кукурузная	Омлет натуральный	Каша молочная Дружба	Запеканка из творога
Яйцо куриное				Сыр
Хлеб (батон)	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
		Кофейный напиток на молоке	Масло сливочное	Масло сливочное
Кофейный напиток на сгущенном молоке	Какао с молоком	сыр	Какао со сгущенным молоком	Кофейный напиток с молоком
10 ч.сок фруктовый	Яблоко	апельсин	Сок фруктовый	мандарин
Обед.	Обед.	Обед.	Обед.	Обед.
Огурец порционно	Помидор порционно		Огурец порционно	Помидор порционно
Щи со свежей капустой	Борщ со свежей капустой и картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник домашний	Суп из овощей
Картофельное пюре	Рис припущенный	Капуста тушеная	Рыба запеченная с картофелем порусски	Каша гречневая
	Соус томатный			Печень по-строгановски
	Котлета из говядины			
Бефстроганов из отварной говядины	Напиток из шиповника	Котлета припущенная (курица)		
Компот из яблок с лимоном	Хлеб	Компот из фруктов сушеных(курага)	Компот из апельсинов с яблоками	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)
Хлеб		Хлеб	Хлеб	Хлеб
Полдник.	Полдник.	Полдник.	Полдник.	Полдник.
Булочка Веснушка	пряник	Сдоба обукновенная	Кондитерское изделие	Булочка домашняя
Молоко	Ряженка	снежок	Молоко	бифидокефир
Ужин.	Ужин.	Ужин.	Ужин.	Ужин.
Запеканка морковная с творогом	Котлеты капустные	Вареники ленивые	Рагу из овощей	Суп молочный с крупой
			Птица отварная	
Кисель из клюквы	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кисель из плодово-ягодного концентрата
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб

Неделя вторая
Возрастная категория 3 – 7 лет Осень-Зима

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макароны с сыром	Омлет натуральный с зеленым горошком	Каша ячневая молочная	Каша молочная пшенная	Запеканка из творога
	Масло сливочное	Масло сливочное		Масло сливочное
	-	Сыр		
Кофейный напиток на сгущенном молоке	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком
Хлеб пшеничный	Батон	Хлеб пшеничный	Батон	Хлеб пшеничный
10 ч. Сок фруктовый	апельсин	Сок фруктовый	банан	мандарин
Обед.	Обед.	Обед.	Обед.	Обед.
Свекольник	Суп картофельный с рыбой	Зеленый горошек		Помидор соленый порционно
Жаркое подомашнему	Картофельное пюре	Суп картофельный с макаронами	Суп картофельный с клецками	Суп крестьянский с крупой
Напиток из шиповника	Бифштекс рубленый	Плов из отварной птицы	Рагу из овощей	Капуста тушеная
				Тефтели из говядины
Хлеб	Компот из яблок с лимоном	Компот из сухофруктов	Котлета из рыбы	Компот из плодов сушеных (чернослив)
	Хлеб	Хлеб	Компот из апельсинов с яблоками	Хлеб
			Хлеб	
Полдник.	Полдник.	Полдник.	Полдник.	Полдник.
Пирог печеный	Пряник	Яблоки фаршированные творогом	Кондитерское изделие	Булочка дорожная
Молоко кипяченое	Снежок	Чай с сахаром	молоко	бифидокефир
Ужин.	Ужин.	Ужин.	Ужин.	Ужин.
Каша молочная манная жидкая	Суп молочный с крупой	Запеканка морковная	Котлеты свекольные	Сельдь с гарниром (картофель отварной)
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Кисель из клюквы	Сок фруктовый	Чай с лимоном
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб

Накопительная ведомость 3-7 лет

Наименование пищевого продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт в		
											день		
Молоко	270	517	368	490	594	376	649	300	395	327	4286	429	450
творог	56		156		105,7			40		105,7	463,4	46,3	40
сметана	39	35		10		10	5		25	10	134	13,4	11
сыр			10		20	20		10	10		70	7	6
мясо													
говядины	114	64			103	83	101			44	509	50,9	55
птица			52					132			184	18,4	24
рыба				85			53		80	63	281	28,1	37
яйцо	54	20	53		5,6		60	18	21,7	4	236,3	23,6	24
картофель	156	20	50	281	50	163	238	75	139	241	1413	141	140
овощи	308	302	182	181	107,5	106	65	295	368	293	2207,5	220	260
фрукты													
свежие	57	107	100	70	100	20	164	120	250	107	1095	111,5	100
фрукты													
сухие	9		20		25,5	20		25		20	119,5	12	11
соки	200			200		200		200			800	80	100
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	50
хлеб													
пшеничный	90	105	103	90	90	90	90	90	90	90	928	93	100
крупы, бобовые	15	97	20	26	93	31	15	97	49	23	466	46,6	43
макаронные	49					69					118	12	12
мука	71	15,5	83		55	32			29	57	342,5	34,2	29
крахмал	7,5					6					13,5	1,4	3
масло													
сливочное	37	32,5	22,4	16,5	18,1	35	24	24	14,5	25	249	25	26

масло растительное	6	13	8,5	13	26			11	21	41	139,5	14	11
кондитерские изделия		60		60			60		60		240	24	20
чай		1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	1	0,6
какао порошок		3		4			3			3	13	1,3	0,6
кофейный напиток	2		2		2			2			8	0,8	1,2
дрожжи	2		0,9		1,3	0,8				1,2	6,2	0,6	0,5
сахар	59	53	61	41	61	55	52,5	81	53	61	577,5	58	47

Наименование пищевого продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт в		
											день		
Молоко	320	439	331	448	433	353	473	231,2	397	293	3718,2	371,82	390
творог	50,4		140		70,5			40		70,5	371,8	37,18	30
сметана	26	23		8	25	8		4,6	15	8	117,6	11,76	9
сыр			10		10	15		10			45	4,5	4
мясо													
говядины	75,6	56			88	68	81			44	412,6	41,26	50
птица			52	86				118			256	25,6	20
рыба		16		64			43		60	42	225	22,5	32
яйцо	46,7	16	51,5		3,8		40	17,3	16,5	2,6	194,4	19,44	20
картофель	125	16	40	255	40	133	191	60	120	164	1143,8	114,38	120
овощи	232	238	201	222	83	86	46	274,8	287	286	1954,4	195,44	205
фрукты													
свежие	42,7	120	100	52,5	100		148	135	232,5	105	1035,7	103,57	95
фрукты													
сухие	2,1		15		20	15		15		20	87,1	8,71	9
соки	180			180		180		180	180		900	90	100
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40
хлеб													
пшеничный	70	81	83	70	70	70	70	70	84	70	738	73,8	70
крупы, бобовые	13,5	78,4	16	19,5	73,8	23	14	86,4	40	17,6	382,2	38,22	30
макаронные	36,8					52		8			96,75	9,675	8
мука	43,6	11,7	66,4		42	32			21	44	260,7	26,07	25
крахмал		4,5			4,5			4,5			13,5	1,35	3
масло													
сливочное	26	24	24,7	24,8	24,75	24	19,7	17,5	24,3	20	229,75	22,975	22
масло растительное	3,8	10,4	8,05	12	12	1,6	1,6	9,9	17,2	21	97,55	9,755	9