ПЕТРОВЦИЙ НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА

Digitally signed by ПЕТРОВЦИЙ НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА
DN: ИНН=430201177061, СНИЛС=06017577245, E=dou-solnyshko2013@yandex.ru, C=RU, S=Кировская область, L=ИЧЕТОВКИНЫ, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ""СОЛНЫШКО"" Д. ИЧЕТОВКИНЫ АФАНАСЬЕВСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ", G=НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА, SN=ПЕТРОВЦИЙ, CN=ПЕТРОВЦИЙ НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА
Причина: I am the author of this document
Location:
Date: 2021.10.22 11:56:50

Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский сад
"Солнышко" д. Ичетовкины
_____ Н.А. Петровций
Приказ №_____ от
"_____ "_____2021г

НА

Примерное 10-ти дневное меню с 10,5-часовым пребыванием детей в МБДОУ детский сад "Солнышко" д. Ичетовкины

	1 завтрак	калорийность		2 затрак	калорийность		обед	калорийность		полдник	калорийность	
		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад
1 день	1. Каша "Дружба"(греча+пшено) молочная жидкая	154,2	183,7	Яблоко	33,75	36	1. Салат из моркови с сахаром	11,3	18,6	1. Яйцо вареное	39,3	78,5
	2. Какао с молоком	91,9	101,7				2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	76,9	94,6	2. Макаронные изделия отварные	147,9	178,9
	3. хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Рагу овощное с мясом	249,1	312,1	3. Чай с сахаром	37,9	45,5
							4. Компот из сухофруктов	65,3	78,3			
							5. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
2 день	1. Каша пшеничная молочная жидкая	142,4	174,5	Сок фруктовы	70,5	70,5	1. Салат из свежей капусты	25,2	41,4	1. Пудинг творожный со сгущенкой	228,1	282,4
	2. Кофейный напиток с моло	91,6	105,1				2. Уха с крупой рисовой	62,6	81,5	2. Йогурт	105	126
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Суфле рыбное	80,5	110,4	3. Банан	66,8	71,2
							4. Картофельное пюре	112,7	160,8			
							5. Компот из свежих яблок	47,4	59,4			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
3 день	1. Суп молочный с макаронными изделиями	146,6	179,4	Яблоко	33,8	36	1. Салат "Здоровье" (морковь + свекла)	23,8	42,3	1. Пирожок с повидло	167,9	236,1
	2. Чай с молоком	73,5	82,6				2. Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	52	69,3	2. Молоко кипяченое	83,7	111,8
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Плов из курицы	363,1	435,8			
							4. Компот "ассорти" (компот "Вишня" + яблоки свежие)	36,3	45,9			
							5. Хлеб ржаной	54,3	77,8			

4 день	1. Каша "Дружба" (греча + геркулес) молочная жидкая	149,9	179	Банан	66,8	71,2	1. Салат "Пестрый" (свекла + яблоки)	29,2	48,3	1. Омлет натуральный	125,7	159,9
	2, Какао с молоком	91,9	101,7				2. Суп картофельный с кр.пшеничной на костно-мясном бульоне	68,5	90,1	2. Сок фруктовый	70,5	70,5
	3. Хлеб пшеничный	45,2	74,8				3. Суфле мясное с рисом	163,5	225,7	3. Печенье	68,7	68,7
							4. Гороховое пюре	191,4	233,1			
							5. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
							6. Кисель из концентрата	129,3	174,9			
5 день	1. Каша рисовая молочная ж	145,2	177,8	Сок фруктовы	70,5	70,5	1. Салат витаминный (капуста + яблоки + морковь)	27,6	45,7	1, Баранка	115,5	132
	2. Кофейный напиток с моло	91,6	105,1				2. Рассольник ленинградский на костно-мясном бульоне со сметаной	105,6	128,6	2. Йогурт	105	126
	3. Хлеб пшеничный	45,2	74,8				3. Котлета мясная	156,3	218,2	3. Яблоко	33,8	36
							4. Картофельное пюре	112,7	160,8			
							5. Компот из сухофруктов	65,3	78,3			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
6 день	1. Каша ячневая молочная ж	148,2	181,2	Сок фруктовы	70,5	70,5	1. Салат из свеклы с яблоками	26,7	45,1	1. Сырники творожны	257,7	330,2
	2. Какао с молоком	91,9	101,7				2. Суп картофельный с клецками на костно-мясном бульоне	68,6	91,2	2. Йогурт	105	126
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Пудинг из говядины	176	243,6	3. Яблоко	33,8	36
							4. Капуста тушеная	73,8	91			
							5. Компот из свежих яблок	47,4	99,4			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
	1, Каша гречневая молочная	163	192,3	Яблоко	33,8	36	1. Салат из моркови с сахаром	11,31	18,6	1. Драчена	114	170
	2.Кофейный напиток с молок	91,6	105,1				2. Борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	93,5	114,7	2. Чай с молоком	64,4	82,6

7 день	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Котлета рыбная	111,1	166,7	3. Печенье	68,7	68,7
							4. Картофельное пюре	112,7	160,8			
							5. Компот "ассорти" (компот "Вишня" + яблоки свежие)	36,5	45,9			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
8 день	1. Каша "Дружба" (пшено + рис) молочная жидкая	154	183,4	Сок фруктовы	70,5	70,5	1. Салат из свежей капусты с кукурузой	34,3	55,5	1. Булочка сдобная	160,2	225,9
	2. Чай с молоком	73,5	82,6				2. Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	68,9	86,7	2. Йогурт	105	126
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Суфле куриное	236,5	332,4			
							4. Макаронные изделия отварные	147,9	185,5			
							5. Кисель из концентрата	129,3	174,9			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
9 день	1. Каша манная молочная жи	128,4	160,9	Банан	66,8	71,2	1. Салат из моркови с яблоками	25,8	42,6	1. Суп-пюре овощной с сухариками	173,8	203,8
	2. Какао с молоком	91,9	101,7				2. Суп картофельный с зеленым горошком на костно-мясном бульоне	81,8	98,6	2. Сок фруктовый	70,5	70,5
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Тефтели из говядины	188,5	245,5			
							4. Каша гречневая рассыпчатая	144,7	182,9			
							5. Компот из сухофруктов	65,3	78,3			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			
10 день	1. Каша пшенная молочная ж	166,2	195,8	Сок фруктовы	70,5	70,5	1. Салат из свеклы с луком	34,6	60,5	1. Пряник	110,4	147,2
	2. Кофейный напиток с моло	91,6	105,1				2. Щи из свежей капусты на костно-мясном бульоне со сметаной	87,5	106,4	2. Молоко кипяченое	83,7	111,8
	3. Хлеб пшеничный	45,2	67,8				3. Биточек рыбный с молочным соусом	137	197,9	3. Яблоко	33,8	36
							4. Каша рисовая рассыпчатая	145,4	166,1			

							5. Компот "ассорти" (компот "Вишня" + яблоки свежие)	36,3	45,9			
							6. Хлеб ржаной	54,3	77,8			