

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №271» г.Перми
Н.В.Мушкова



**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет зимне-весенний период
в МБДОУ «Детский сад № 271» г.Перми**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	1. Каша молочная пшеничная жидкая на сухом молоке - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Масло сливочное - 5 4. Кофейный напиток на сгущенном молоке - 180	1. Каша «Дружба» - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Сыр сычужный твердый порциями - 13 4. Какао с молоком (1-й вариант) - 200	1. Омлет натуральный - 130 2. Сыр сычужный твердый порциями - 12 3. Батон нарезной - 35 4. Чай с молоком (2-й вариант) - 180	1. Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Сыр сычужный твердый порциями - 12 4. Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 180	1. Запеканка из творога - 160 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 55 3. Батон нарезной - 30 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 180
2-й завтрак	1. Фрукты свежие - 170	1. Сок - 170	1. Фрукты свежие - 170	1. Сок - 170	1. Сок - 170 2. Фрукты свежие - 100
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной - 250/2 2. Сосиски, сардельки, колбаса отварные - 35 3. Макароны изделия отварные - 160 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Кисель из концентрата плодового или ягодного - 200	1. Салат из квашенной капусты с луком - 60 2. Суп картофельный с рыбой - 250 4. Биточки или котлеты рыбные - 80 5. Картофельное пюре - 150 6. Хлеб ржаной - 25 7. Хлеб пшеничный - 20 8. Компот из плодов или ягод сушеных - 200	1. Свекльник со сметаной - 250/2 2. Печень говяжья по-строгановски - 90 3. Сложный гарнир (картофель отварной с капустой тушеной) - 150 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из свежих плодов и ягод - 200	1. Суп-пюре из картофеля - 250 2. Бифштекс рубленый паровой - 70 3. Капуста тушеная - 160 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Напиток из шиповника - 200	1. Салат из квашенной капусты с яблоком - 60 2. Рассольник ленинградский со сметаной - 250/2 3. Гуляш из говядины - 100 4. Картофельное пюре - 150 5. Хлеб ржаной - 25 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Компот из свежих плодов или ягод - 200
полдник	1. Печенье - 30 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200	1. Булочка молочная - 60 2. Молоко кипяченое - 200	1. Ватрушка с повидлом - 50 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200	1. Сдоба обыкновенная - 60 2. Молоко кипяченое - 200	1. Печенье - 30 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200
ужин	1. Суфле из кур - 70 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 3. Овощи отварные - 150 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 180	1. Салат картофельный с маслом растительным - 50/2 2. Морковная запеканка - 200 3. Соус молочный сладкий - 30 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с молоком (2-й вариант) - 180	1. Пудинг овощной - 200 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 25 5. Чай с лимоном (2-й вариант) - 180	1. Салат из свеклы с есноком с маслом растительным - 60/2 2. Рагу из овощей с соусом сметанным - 200 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 25 5. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 180	1. Биточки или котлеты рыбные - 80 2. Каша гречневая рассыпчатая - 130 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с молоком (2-й вариант) - 180
Итого за весь день	Белки - 52,5 Жиры - 65,24 Углеводы - 252,93 Калорийность - 1808,88	Белки - 70,93 Жиры - 59,06 Углеводы - 309,92 Калорийность - 2054,94	Белки - 64,41 Жиры - 65,79 Углеводы - 252,88 Калорийность - 1861,27	Белки - 69,45 Жиры - 69,68 Углеводы - 256,49 Калорийность - 1930,88	Белки - 88,22 Жиры - 82,4 Углеводы - 285,24 Калорийность - 2235,44

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Кофейный напиток на сгущенном молоке - 180	1. Пудинг творожный запеченный - 150 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 55 3. Батон нарезной - 30 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 180	1. Каша манная молочная жидкая - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Сыр сычужный твердый порциями - 13 4. Какао с молоком (1-й вариант) - 200	1. Каша пшеничная молочная жидкая - 200 2. Батон нарезной - 35 3. Сыр сычужный твердый порциями - 13 4. Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) - 180	1. Запеканка из творога - 160 2. Кисель из повидла, джема, варенья - 55 3. Батон нарезной - 30 4. Чай с лимоном (2-й вариант) - 180
2-й завтрак	1. Фрукты свежие - 170	1. Сок - 170	1. Фрукты свежие - 170	1. Сок - 170	1. Сок - 170 2. Фрукты свежие - 100
обед	1. Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) - 250 2. Капуста тушеная - 150 3. Сосиски, сардельки, колбаса отварные - 35 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Напиток из шиповника - 200	1. Салат из свеклы отварной с маслом растительным - 60/3 2. Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной - 250/2 3. Котлеты или биточки рыбные - 80 4. Картофельное пюре - 150 5. Хлеб ржаной - 25 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Компот из свежих плодов или ягод - 200	1. Салат из квашенной капусты с луком - 60 2. Борщ с капустой и картофелем, со сметаной - 250/2 3. Тефтели из говядины в молочном соусе - 90 4. Макароны изделия отварные - 160 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Компот из смеси сухофруктов - 200	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне - 250 2. Птица отварная - 60 3. Рагу из овощей с соусом сметанным - 150 4. Яйца вареные - 20 5. Хлеб ржаной - 25 6. Хлеб пшеничный - 20 7. Компот из свежих плодов или ягод - 200	1. Салат из свеклы с чесночком с маслом растительным - 60/3 2. Суп крестьянский с крупой, со сметаной - 250/2 3. Жаркое по-домашнему - 180 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 40 6. Компот из яблок с лимоном - 200
полдник	1. Печенье - 30 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200	1. Булочка «Веснушка» - 60 2. Молоко кипяченое - 200	1. Шанежка с картофелем - 60 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200	1. Булочка домашняя - 60 2. Молоко кипяченое - 200	1. Печенье - 30 2. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка - 200
ужин	1. Запеканка овощная - 200 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 180	1. Запеканка капустная - 200 2. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 20 5. Чай с молоком (2-й вариант) - 180	1. Суфле рыбное - 80 2. Картофель отварной в молоке - 160 3. Хлеб ржаной - 25 4. Хлеб пшеничный - 25 5. Чай с лимоном (2-й вариант) - 200	1. Салат из квашенной капусты с яблоком - 60 2. Котлеты картофельные - 200 3. Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 4. Хлеб ржаной - 25 5. Хлеб пшеничный - 20 6. Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант) - 180	1. Пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным - 200 2. Хлеб ржаной - 25 3. Хлеб пшеничный - 20 4. Чай с молоком (2-й вариант) - 180
Итого за весь день	Белки - 46,13 Жиры - 56,28 Углеводы - 249,9 Калорийность - 1690,64	Белки - 65,98 Жиры - 63,19 Углеводы - 269,53 Калорийность - 1910,75	Белки - 66,45 Жиры - 53,98 Углеводы - 296,33 Калорийность - 1936,94	Белки - 66,7 Жиры - 68 Углеводы - 275,5 Калорийность - 1980,4	Белки - 75,82 Жиры - 74,12 Углеводы - 253,46 Калорийность - 1984,9