

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 22
Л.А. Прихина

Примерные 10 – дневное перспективное меню д/с № 22

	завтрак	выход	ккал	2 завтрак	выход ккал	обед	выход	ккал	полдник	выход	ккал
1	Каша рассыпчатая икра	200	97	яблоко	100 67,21	Суп крестьянский	60	116,82	Оладьи с повидлом	75	199,25
	кабачковая	60	18,88			рулет мясной	60	158,88	какао с молоком	20	26
	хлеб с маслом	35	94,52			салат по сезону	130	8,4		200	141,22
	чай	200	48,1			каша гречневая	200	204,23			
	яйцо вареное	50	106,02			компот из сухофруктов	30	68,15			
						хлеб	38200	66,22			
						хлеб ржаной		62,85			
2	Каша молочная	200	97	яблоко	100 67,21	Борщ	200	93	Запеканка	70	228,29
	хлеб с маслом	35	94,52			плов с мясом	180	270,7	творожная	30	29,69
	сыр	10	40,04			салат по сезону	60	8,4	соус		
	чай	200	48,1			компот из сухофруктов	200	68,15	сметанный		
									хлеб	30	66,22
						хлеб ржаной	38	62,85			
3	Каша молочная	200	97	соки	200 99	Свекольник со сметаной	200	121,58	Булочка домашняя	60	161,27
	хлеб с маслом	35	94,524			печень по строгановский	60	280	кофейный напиток	200	137,74
	чай	200	8,1			пюре	150	134,5			
						картофельная	60	8,4			
						салат по сезону	200	68,15			
						компот из сухофруктов	30	66,22			
						хлеб	38	62,85			
						хлеб ржаной					
4	Каша молочная	200	97	яблоко	100 67,21	Щи	200	68	Сырники	110	321,11
	хлеб с маслом	35	94,524			рыба тушенная с овощами	130	135,73	творожные	200	120
	сыр	10	40,04			Каша рассыпчат.	130	171,34	молоко		
	чай с молоком	200	83,73			салат свекольный	60	8,4	кипяченное		
									компот из сухофруктов	200	68,15
						хлеб	30	66,22			
						хлеб ржаной	38	62,85			
5	Каша молочная с мак. изд.	200	78	яблоко	100 67,21	Суп гороховый	200	107,24	Печенье	50	183
	хлеб с маслом	35	94,52			рагу с мясом	180	223,59	сок	200	99
	чай	200	48,1			кисель из сухофр.	200	186,26			
						хлеб	30	66,22			
									хлеб ржаной	38	62,85

	завтрак	выход	ккал	2 завтрак	выход ккал	обед	выход	ккал	полдник	выход	ккал
6	Макаронны отварные	140	182,85	яблоко	100 67,21	Суп с крупой жаркос по- домашнему	200	116,82	Оладьи с повидлом какао с молоком	75 20 200	199,25 26 141,22
	хлеб с маслом	35	94,52			икра свекольная	120	125,24			
	чай	200	48,1			компот из сухофруктов	200	68,15			
	яйцо отварное	50	106,02			хлеб	30	66,22			
	кабачковая икра	60	18,88			хлеб ржаной	38	62,85			
7	Каша молочная с крупой	200	78	Соки	200 99	Суп с макаронными изд.	200	76	Запеканка с творогом Соус сметанный Кофейный напиток	70 30 200	228,29 29,69 137,74
	Хлеб с маслом	35	94,52			Рыба тушеная с овощами	130	135,73			
	чай	200	48,1			Пюре картофельное	150	135,5			
						Салат по сезону	60	8,4			
						Компот из сухофруктов	200	68,15			
						Хлеб	30	66,22			
						Хлеб ржаной	35	62,85			
8	Каша молочная с крупой	200	78	яблоко	100 67,21	Суп с крупой оладьи из печени	200	107,24	Какао с молоком Печенье (вафли, пряник)	200 50	141,22 183
	Хлеб с маслом	35	94,52			Каша перловая(пшенич ная)	130	171,34			
	чай	200	48,1			Салат по сезону	60	8,4			
						Компот из сухофруктов	200	68,15			
						Хлеб	30	66,22			
						хлеб ржаной	35	62,85			
9	Омлет натуральный	60	106,02	яблоко	100 67,21	Борщ	200	93	Булочка домашняя кефир	60 200	161,27 127,3
	Икра кабачковая	60	18,88			Гуляш	60	204			
	Хлеб с маслом	35	94,52			Пюре картофельное	150	134,30			
	сыр	10	40,04			Кисель из сухофруктов	200	186,26			
	чай	200	48,1			Хлеб	30	66,22			
						хлеб ржаной	35	62,85			
10	каша молочная с крупой	200	78	яблоко	100 67,21	суп с клецками капуста, тушеная с мясом	200	95,38	Печенье (пряники, Вафли) соки	50 200	183 99
	хлеб с маслом	35	94,52			компот из сухофруктов	200	164,6			
	чай	200	48,1			хлеб	30	66,22			
						хлеб ржаной	35	62,85			