

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МКДОУ «Детский сад г.Фатежа

«Золотой ключик»

Н.В.Борзенкова/

Приказ № 1-3 от 09 января 2024 г.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик»

307100 Курская область, г.Фатеж, ул. Восточная, 53
тел.: 8(47144)22433, e-mail: fatezhkluchik@mail.ru

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей 3 – 7 лет

ФАТЕЖ 2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

МКДОУ «Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик» Фатежского района Курской области для детей 3 –7 лет.

Наименование блюд	Продукты	Кол-во в граммах	Выход в граммах	Хим. состав			Калорийность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день									
Завтрак.									
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	15	15	150	6,4	8,0	23,8	192,6	№185
	молоко	130	130						
	сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					10,55	12,4	63,65	402,97	
Второй завтрак									
Напиток из плодов шиповника	Сахар	8	8	180	0,61	0,25	18,67	79	№398
	Плоды шиповника	18	18						
Кондитерское изделие	Печенье	30-45		30-45	3,51	6,07	21,6	197,1	
					4,12	6,32	40,27	276,1	
Обед									
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	50	40	200/10	1,36	4,0	5,35	62	№67
	Морковь	15	13						
	Картофель	32	22						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Масло сливочное	3	3						
	Томатная паста	2	2						
	Зелень	3	1,8						
	Сметана	10	10						
Ежики в томатно-	Мясо	110	77	85/50	18,1	12,0	14,2	235	№286

сметанном соусе	Крупа рисовая	15	15							
	Яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2							
	Лук репчатый	10	9							
	Масло сливочное	3	3							
	Соус:									
	Мука пшеничная	3	3							
	Томат	3	3							
	Сметана	5	5							
	Бульон	50	50							
Картофельное пюре	Картофель	170	125	130	4,16	0,20	16,3	119,1	№321	
	Молоко	50	50							
	Масло сливочное	4	4							
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376	
	Сахар	8	8							
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6		
					23,82	16,21	67,55	517,8		
Уплотненный полдник.										
Икра из свеклы	Свекла	61	60	60	1,3	2,7	7,3	60,5	№54	
	Лук	12	10							
	Масло растительное	3	3							
	Сахар	1	1							
	Томат	3	3							
Оладьи с повидлом	Мука пшеничная	58	58	100/30	13,98	3,14	22,42	233,0	№448	
	Молоко	58	58							
	Сахар	2	2							
	Яйцо 1/10	4,2	3,8							
	Дрожжи									
	Масло растительное	3	3							
Повидло	30	30								
Кисель	Крахмал	7	7	180	147	-	-	21,6	№379	
	Сухофрукты	11	11							
	Сахар	8	8							
Хлеб ржаной				20	1,32	0,24	23,15	36,2		
					163,6	6,08	52,87	351,3		
За весь день:					202,09	41,01	224,34	1548,17		

2 день		Завтрак							
Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	15	15	150	2,84	0,22	20,5	90,75	№185
	Масло сливочное	4	4						
	Сахар	4	4						
	Молоко	130	130						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					6,99	4,62	60,35	301,12	
Второй завтрак									
Яблоко	Яблоко			95-100	0,26	0,17	11,41	52	
Обед									
Суп картофельный с гречневой крупой	Картофель	80	56	200	9,1	98	19,1	158,6	№80
	Крупа гречневая	5	5						
	Лук	8	6,4						
	Морковь	16	14						
	Масло сливочное	3	3						
Мясо тушеное	Мясо	120	70	90	16,0	10,5	3,4	172,5	№300
	Масло растительное	3	3						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	12	10						
Макароны отварные со сливочным маслом	Макаронные изделия	45	45	130	4,5	4,4	31,41	187,0	№205
	Масло сливочное	4	4						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376
	Сахар	8	8						
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6	
					33,76	113,63	106,121	728,4	
Уплотненный полдник.									
Пудинг творожно – маннй со сгущенным	Творог	100	100	140/20	22,0	16,0	27,3	331,0	№235
	Крупа манная	10	10						
	Масло сливочное	3	3						

МОЛОКОМ Или с молочным соусом	Сахар	5	5						
	Яйцо ¼ шт.	11,7	10,5						
	Молоко	50	50						
	Молоко сгущенное	20	20						
Какао с молоком	Молоко	140	140	180	2,8	2,4	12,6	127	№397
	Сахар	7	7						
	Какао	2	2						
					24,8	18,4	39,9	458,0	
За весь день:					65,81	44,72	217,78	1539,52	

8 день.**Завтрак**

Вермишель молочная	Вермишель	15	15	150	5,6	7,5	24,0	158,0	№93
	Молоко	130	130						
	Масло сливочное	4	4						
	Сахар	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					9,75	11,9	63,85	368,37	

Второй завтрак

Молоко кипяченое	Молоко	182	180	180	159,25	4,88	9,01	102	№400
Кондитерские изделия	Печенье	30- 45	30- 45	30-45	3,51	6,07	21,6	197,1	
					162,76	10,95	30,61	299,1	

Обед

Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	Картофель	80	56	200/10	1,77+0,14	2,3+0,50	11,3+0,11	73,8+7,41	№80
	Геркулес	5	5						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Морковь	15	12						
	Масло сливочное	3	3						
	Зелень	3	1,8						
	Сметана	10	10						
Гуляш в томатно- сметанном соусе	Мясо (бескостное)	120	107	90	21,0	14,0	5,2	229,5	№277
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	20	18						
	Мука	3	3						
	Сметана	5	5						
	Томат	3	3						
	Масло растительное	3	3						
Каша гречневая	Крупа гречневая	40	40	150	10,09	5,35	50,85	299,0	№165
	Масло сливочное	4	4						

Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376																																																																																																																	
	Сахар	8	8							Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6							37,16	22,88	119,67	820,01		Уплотненный полдник.										Фрикадельки рыбные	Рыба	80	60	80	10,66	2,10	4,38	68	№263	Хлеб пшеничный	12	12	Яйцо 1/5	8,4	8	Масло сливочное	3	3	Винегрет	Свекла	35	28	112	2,1	3,64	12,25	92,4	№45	Картофель	63	44,1	Морковь	21	16,8	Лук репчатый	7	5,6	Горошек зеленый отварной	14	8,4	Огурец консервированный б/уксуса	21	19,6	Масло растительное	3,5	3,5	Зелень	2,1	1,26	Сок				180	-	-	18,18	81	№399	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	23,15	36,2							14,08	5,98	57,96	277,6		За весь день:		
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6																																																																																																																		
					37,16	22,88	119,67	820,01																																																																																																																		
Уплотненный полдник.																																																																																																																										
Фрикадельки рыбные	Рыба	80	60	80	10,66	2,10	4,38	68	№263																																																																																																																	
	Хлеб пшеничный	12	12																																																																																																																							
	Яйцо 1/5	8,4	8																																																																																																																							
	Масло сливочное	3	3																																																																																																																							
Винегрет	Свекла	35	28	112	2,1	3,64	12,25	92,4	№45																																																																																																																	
	Картофель	63	44,1																																																																																																																							
	Морковь	21	16,8																																																																																																																							
	Лук репчатый	7	5,6																																																																																																																							
	Горошек зеленый отварной	14	8,4																																																																																																																							
	Огурец консервированный б/уксуса	21	19,6																																																																																																																							
	Масло растительное	3,5	3,5																																																																																																																							
Зелень	2,1	1,26																																																																																																																								
Сок				180	-	-	18,18	81	№399																																																																																																																	
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	23,15	36,2																																																																																																																		
					14,08	5,98	57,96	277,6																																																																																																																		
За весь день:					223,75	51,71	272,09	1765,08																																																																																																																		

4 день.**Завтрак.**

Салат из моркови	Морковь	55	44	45	0,57	3,0	5,14	49,50	№41
	Сахар	2	2						
	Масло растительное	3	3						
Вермишель молочная	Вермишель	15	15	150	5,6	7,5	24,0	150,8	№93
	Молоко	130	130						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					10,32	14,9	68,99	410,67	

Второй завтрак.

Яблоко			95-100	0,26	0,17	11,41	52	
--------	--	--	--------	------	------	-------	----	--

Обед.

Свекольник на мясном бульоне со сметаной	Свекла	80	64	200/10	2,5	4,0	17,5	116	№64
	Картофель	80	56						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Морковь	16	13						
	Томат	2	2						
	Масло сливочное	3	3						
	Зелень	4	2						
	Сметана	10	10						
Плов из курицы	Куры	120	107	200	21,47	19,69	35,69	406	№304
	Масло сливочное	5	5						
	Морковь	16	13						
	Лук репчатый	10	9						
	Томатное пюре	3	3						
	Крупа рисовая	45	45						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376
	Сахар	8	8						

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	1,32	0,24	23,15	36,2	
					28,13	24,42	105,4	659,9	
Уплотненный полдник.									
Запеканка из творога с соусом	Творог	93,8	92	100/30	17,54/0,03	12,05/0,03	17,15/5,1	247,0/20,79	№237
	Молоко	50	50						
	Крупа манная	6	6						
	Яйцо 1/10шт	11,7	10,5						
	Сахар	8	8						
	Масло сливочное	4	4						
	Сухари	4	4						
	Сметана	4	4						
	Соус:								
	Яблоки свежие	8	6						
Сахар	4	4							
Крахмал	2	2							
Кисломолочный напиток «Снежок»	к/м Снежок	180	180	180	4,5	5,0	18,2	135,0	№401
					22,07	39,15	79,6	402,79	
За весь день:					60,78	78,64	265,4	1525,36	

5 день.**Завтрак.**

Каша молочная манная	Крупа манная	15	15	150	5,8	7,5	24,2	155,3	№185
	Молоко	130	130						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					9,95	11,9	75,95	365,67	

Второй завтрак.

Сок				100	-	-	10	45	
-----	--	--	--	-----	---	---	----	----	--

Обед.

Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом	Мясо	50	35	200	9,1	9,8	19,1	158,6	№80
	Картофель	80	56						
	Рис	5	5						
	Морковь	15	13						
	Лук	8	6,4						
	Масло сливочное	2	2						
	Зелень	3	1,8						
Салат из свежей капусты	Капуста	60	48	60	1,0	3,96	3,0	52,2	№20
	Морковь	10	8						
	Масло растительное	4	4						
Зразы рыбные с яйцом	Пикша на кости	80	73	80	7,84	3,49	9,03	99	№265
	Хлеб пшеничный	13	13						
	Молоко	15	15						
	Фарш яйца	1/8	5						
	Лук репчатый	6	4						
	Мука пшеничная	3	3						
	Масло растительное	4	4						
Картофельное пюре	Картофель	170	150	130	4,16	0,20	16,3	119,1	№321
	Молоко	50	50						

	Масло сливочное	4	4						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376
	Сахар	8	8						
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6	
					26,26	18,18	99,64	639,2	
Уплотненный полдник.									
Салат из свеклы с зеленым горошком и соленым огурцом	Свекла	46	35	60	0,86	3,6	4,0	52,4	№36
	Огурцы соленые	15	12						
	Лук репчатый	4	3						
	Зеленый горошек консервированный	9	7						
	Масло растительное	4	4						
Омлет натуральный	Яйца	1,5	60	80	7,52	13,46	1,10	127,0	№215
	Молоко	23	23						
	Масло сливочное	4	4						
Кофейный напиток с молоком	Кофе	2	2	180	2,85	1,75	18,6	100,8	№395
	Молоко	140	140						
	Сахар	7	7						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	5,28	0,96	27,36	144,8	
					16,51	19,77	51,06	425	
За весь день:					52,72	49,85	236,65	1474,87	

6 день.**Завтрак.**

Рисовая каша молочная	Крупа рисовая	15	15	150	2,84	0,22	20,5	90,75	№185
	Масло сливочное	4	4						
	Сахар	4	4						
	Молоко	130	130						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					6,99	4,62	60,35	301,12	

Второй завтрак

Напиток из шиповника	Плоды шиповника	18	18	180	0,61	0,25	18,67	79	№398
	Сахар	8	8						
Кондитерское изделие	Печенье			30-45	3,51	6,07	21,6	197,1	
					4,12	6,32	46,59	322,69	

Обед

Рассольник со сметаной	Картофель	80	56	200/10	2,1	4,1	15,0	104,6	№453
	Крупа перловая	4	4						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Морковь	15	13						
	Огурец, консервированный б/уксуса	30	30						
	Зелень	3	1,8						
	Масло сливочное	3	3						
	Сметана	10	10						
Котлеты рубленые из птицы	Мясо (филе птицы)	80	78	60	11,66	2,75	9,98	111,0	№305
	Хлеб пшеничный	10	10						
	Лук репчатый	10	8						
	Масло растительное	3	3						

Вермишель с маслом сливочным	Вермишель	45	45	126	4,5	4,4	31,41	187	№205																																																																																																																																														
	Масло сливочное	4	4							Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376	Сахар	8	8	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6							22,42	11,98	108,6	612,9		Уплотненный полдник.										Рагу овощное	Картофель	120	90	200	3,44	6,83	20,06	154,9	№342	Морковь	40	30	Капуста	64	48	Лук	10	8	Кабачок	30	20	Молоко	40	40	Масло растительное	5	5	Пирог, открытый с повидлом	Мука пшеничная	30	30	50	3,9	6,16	27,6	137,5	№459	Сахар	2	2	Масло сливочное	2	2	Яйцо куриное 1/20	2,1	2	Молоко	15	15	Дрожжи сухие	-	-	Ванилин	1	1	Повидло	16	16	Кофейный напиток с молоком	Кофе	2	2	180	2,85	1,75	18,6	100,8	№395	Сахар	7	7	Молоко	140	140	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	5,28	0,96	27,36	144,8							15,47	15,7	93,62	538		За весь день:			
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376																																																																																																																																														
	Сахар	8	8							Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6							22,42	11,98	108,6	612,9		Уплотненный полдник.										Рагу овощное	Картофель	120	90	200	3,44	6,83	20,06	154,9	№342	Морковь	40	30		Капуста	64	48							Лук	10	8	Кабачок	30	20	Молоко	40	40	Масло растительное	5	5	Пирог, открытый с повидлом	Мука пшеничная	30	30	50	3,9		6,16	27,6	137,5							№459	Сахар	2	2	Масло сливочное	2	2	Яйцо куриное 1/20	2,1	2	Молоко	15	15	Дрожжи сухие	-	-	Ванилин	1	1	Повидло	16		16	Кофейный напиток с молоком	Кофе							2	2	180	2,85	1,75	18,6	100,8	№395	Сахар	7	7	Молоко	140	140	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	5,28	0,96	27,36	144,8							15,47
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6																																																																																																																																															
					22,42	11,98	108,6	612,9																																																																																																																																															
Уплотненный полдник.																																																																																																																																																							
Рагу овощное	Картофель	120	90	200	3,44	6,83	20,06	154,9	№342																																																																																																																																														
	Морковь	40	30																																																																																																																																																				
	Капуста	64	48																																																																																																																																																				
	Лук	10	8																																																																																																																																																				
	Кабачок	30	20																																																																																																																																																				
	Молоко	40	40																																																																																																																																																				
	Масло растительное	5	5																																																																																																																																																				
Пирог, открытый с повидлом	Мука пшеничная	30	30	50	3,9	6,16	27,6	137,5	№459																																																																																																																																														
	Сахар	2	2																																																																																																																																																				
	Масло сливочное	2	2																																																																																																																																																				
	Яйцо куриное 1/20	2,1	2																																																																																																																																																				
	Молоко	15	15																																																																																																																																																				
	Дрожжи сухие	-	-																																																																																																																																																				
	Ванилин	1	1																																																																																																																																																				
	Повидло	16	16																																																																																																																																																				
Кофейный напиток с молоком	Кофе	2	2	180	2,85	1,75	18,6	100,8	№395																																																																																																																																														
	Сахар	7	7																																																																																																																																																				
	Молоко	140	140																																																																																																																																																				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	5,28	0,96	27,36	144,8																																																																																																																																															
					15,47	15,7	93,62	538																																																																																																																																															
За весь день:					49,0	38,62	309,16	1774,71																																																																																																																																															

7 день		Завтрак.							
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	15	15	150	6,4	8,0	23,8	192,6	№185
	Молоко	130	130						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04	3,9	0,05	35,5	
					6,6	11,9	38,75	284,97	
Второй завтрак.									
Яблоко	яблоко			95- 100	0,26	0,17	11,41	52	
Обед.									
Суп гороховый на мясном бульоне	Горох сухой	23	23	200	6,0	3,10	21,6	142,0	№82
	Картофель	60	38						
	Лук	8	6,4						
	Морковь	16	13						
	Масло сливочное	3	3						
	Зелень	3	1,8						
Огурец консервированный	Огурец консервированный	40	40	40	0,3	2,0	1,0	23,9	№19
Картофельная запеканка с отварным мясом	Молоко	40	40	180/10	12,13	9,50	25,70	237	№291
	Мясо	100	80						
	Картофель	175	153						
	Лук репчатый	13	10						
	Яйцо 1/4	11,7	10,5						
	Масло сливочное	4	4						
	Масло растительное	2	2						
Мука пшеничная	3	3							
Компот из	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376

сухофруктов	Сахар	8	8						
Хлеб ржаной				60	3,96	0,72	20,51	108,6	
					22,59	15,33	100,51	613,2	
Уплотненный полдник.									
Вареники ленивые	Творог	100	98	150	20,2	0,19	33,8	306,8	№230
	Крупа манная	10	10						
	Яйца 1/4шт.	11,7	10,5						
	Мука пшеничная	20	20						
	Соус:								
	Сахар	10	10						
	Масло сливочное	5	5						
Кисломолочный напиток «Снежок»		180	180	180	4,5	5,0	18,2	135,0	№401
					24,7	5,19	52,0	493,8	
За весь день:					54,15	32,59	202,67	1443,97	

3 день.		Завтрак.							
Каша геркулесовая молочная	Геркулес	15	15	150	2,85	5,01	14,29	114	№185
	Молоко	130	130						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					7,0	9,41	54,14	324,37	
Второй завтрак									
Сок				100	-	-	10	45	
Обед									
Суп крестьянский со сметаной	Картофель	80	56	200/10	2,37	4,5	17,4	119,0	№80
	Крупа пшено	8	8						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Морковь	16	13						
	Масло сливочное	3	3						
	Зелень	3	1,8						
Сметана	10	10							
Бефстроганов в сметано-томатном соусе	Мясо	100	70	5/45	15,0	11,1	5,2	18,0	№278
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	23	20						
	Томат	3	3						
	Сметана	5	5						
	Мука	3	3						
Масло сливочное	3	3							
Каша гречневая	Крупа гречневая	40	40	130	10,09	5,35	50,85	299,0	№165
	Масло сливочное	4	4						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376
	Сахар	8	8						

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6	
					31,62	21,68	125,66	646,3	
Уплотненный полдник									
Рагу овощное	Картофель	120	90	200	3,44	6,83	20,06	154,9	№342
	Морковка	40	30						
	Капуста	64	48						
	Лук	10	8						
	Кабачок	30	20						
	Молоко	40	40						
	Масло растительное	5	5						
Сдоба обыкновенная	Мука пшеничная	40	40	50	3,88	2,36	26,15	141,0	№466
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	3	3						
	Яйцо 1/15	2,8	2,6						
	Молоко	20	20						
	Дрожжи сухие								
	Ванилин								
Кофейный напиток с молоком	Кофе	2	2	180	2,85	1,75	18,6	100,8	№395
	Сахар	7	7						
	Молоко	140	140						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			20	5,28	0,96	27,36	144,8	
					15,45	11,9	104,07	541,5	
За весь день:					54,07	42,99	293,87	1557,17	

9 день.**Завтрак**

Каша пшеничная молочная	Крупа пшеничная	15	15	150	3,4	3,67	23,4	140,2	№185
	Молоко	130	130						
	Масло сливочное	4	4						
	Сахар	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04+3,95	3,9+0,5	0,05+24,9	35,5+118	
					7,55	15,62	78,87	350,57	

Второй завтрак

Яблоко	Яблоко			95-100	0,26	0,17	11,41	52	
--------	--------	--	--	--------	------	------	-------	----	--

Обед.

Суп вермишелевый на курином бульоне	Вермишель	12	12	200	2,0	2,5	13,4	85,3	№82
	Картофель	40	28						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	16	13						
	Масло сливочное	2	2						
	Зелень	3	1,8						
Зразы мясные с яйцом с соусом	Мясо кур	112	49	85	13,25	5,28	5,07	121	№309
	Масло сливочное	3	3						
	Хлеб пшеничный	11	11						
	Молоко	14	14						
	Яйцо 1/8	1/8	1/8	50	0,88	2,5	3,5	4,05	№355
	Лук	6	5						
	Соус: сметана	5	5						
	Мука	3	3						
Томат	3	3							
Рис отварной с маслом сливочным	Крупа рисовая	50	50	150	5,64	4,3	36,67	200	№316
	Масло сливочное	4	4	/4	0,04	3,63	0,07	33,0	
Компот из	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376

сухофруктов	Сахар	8	8							
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6		
					25,97	18,94	110,92	653,65		
Уплотненный полдник.										
Запеканка из творога с соусом	Творог	93,8	92	100/30	17,54/0,03	12,05/0,03	17,15/5,1	247/20,79	№237	
	Крупа манная	6	6							
	Сахар	8	8							
	Яйца 1/10 шт.	11,7	10,5							
	Масло сливочное	4	4							
	Сухари	4	4							
	Сметана	4	4							
	Молоко	50	50							
	Соус:									
	Сахар	4	4							
	Яблоки свежие	8	6							
	Крахмал картофельный	2	2							
Кисломолочный напиток «Снежок»	Кофейный напиток «Снежок»	180	180	180	4,5	5,0	18,2	135	№401	
					22,07	17,08	40,45	402,79		
За весь день:					55,85	51,81	241,65	1459,01		

10 день.		Завтрак.							
Каша молочная манная	Крупа манная	15	15	150	5,8	7,5	24,2	155,3	№185
	Молоко	130	130						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром	Чай (заварка)	0,6	0,6	180	0,16	0	14,9	56,87	№392
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный с маслом	Масло сливочное	5	5	50/5	0,04	3,9	0,05	35,5	
					6,0	11,4	39,15	247,67	
Второй завтрак.									
Кипяченое молоко	Молоко	182	180	180	159,25	4,88	9,07	102	№400
Кондитерские изделия	Печенье	30-45		30-45	3,51	6,07	21,6	197,1	
					162,76	10,95	30,67	299,1	
Обед.									
Борщ с мясом и со сметаной	Мясо	40	22	200/10	9,0	8,1	16,1	173,6	№57
	Свекла	40	32						
	Капуста	20	20						
	Лук репчатый	8	6,4						
	Морковь	16	13						
	Картофель	21	15						
	Томат	2	2						
	Масло сливочное	2	2						
	Зелень	3	1,8						
	Сметана	10	10						
Огурец соленый		40	40	40	0,3	2,0	1,0	23,9	№19
Котлета рыбная	Рыба	80	73	75	12,0	5,2	8,0	128,0	№256
	Лук репчатый	10	8						
	Яйцо 1/8шт.	5,8	5,2						
	Хлеб пшеничный	10	10						

	Мука пшеничная	3	3						
	Масло растительное	4	4						
Картофельное пюре	Картофель	170	125	130	4,16	0,20	16,3	119,1	№321
	Молоко	50	50						
	Масло сливочное	4	4						
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	11	11	180	0,2	0,01	31,7	101,7	№376
	Сахар	8	8						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	20,51	108,6	
					29,62	16,23	93,61	654,9	
Уплотненный полдник.									
Салат из картофеля с зелёным горошком	Картофель	50	36	90	1,77	4,7	8,8	84,8	№25
	Морковь	17	14						
	Горошек зелёный консервированный	20	13						
	Лук зелёный	10	8						
	Огурец свежий	18	10						
	Масло растительное	4	4						
Драчена	Яйцо куриное	1,6	64	80	8,52	11,69	5,05	160	№228
	Молоко	20	20						
	Мука пшеничная	5	5						
	Сметана	8	8						
	Масло сливочное	4	4						
Кофейный напиток с молоком	Какао порошок	2	2	180	2,85	7,15	18,6	100,8	№395
	Сахар	7	7						
	Молоко	140	140						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			80	5,28	0,96	27,36	144,8	
					18,42	24,5	59,81	490,4	
За весь день:					216,8	63,08	223,24	1692,07	

Прошито, пронумеровано и скреплено печать
20 (двадцать) листов
Заведующий МДОУ «Детский сад г.Фатежа
«Золотой ключик»
МП *И.В. Борзенкова* И.В. Борзенкова



1Р