

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №3**  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН  
ИНН 2313012819  
ОГРН 1022302300833

352380 РФ, Краснодарский край, Кавказский район, г. Кропоткин,  
ул. Пролетарская / пер. Лосевский, № 118 / 27 тел., факс (86138) 6-18-67 E-mail: [DOU3KRO@yandex.ru](mailto:DOU3KRO@yandex.ru)

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 8 ЛЕТ

(СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ)











<b>351</b>	<b>Биточки рыбные</b>	<b>80</b>	<b>11,12</b>	<b>1,68</b>	<b>7,68</b>	<b>90,4</b>	<b>0,056</b>		<b>0,32</b>	<b>28</b>	<b>0,48</b>
	Рыба морская -102										
	Крупа рисовая-10										
	Яйцо-5,6										
	Масло сливочное-1,5										
	Лук репчатый-5										
	Томатная паста -5										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,8</b>
	Картофель-113(122,130,137)										
	Молоко-16										
<b>524</b>	<b>Кисельизсока плодово-ягодного</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,108</b>	<b>35,1</b>	<b>142,2</b>	<b>0,0072</b>		<b>2,34</b>	<b>19,8</b>	<b>0,18</b>
	Сокпл.яг-54										
	Крахмал картофельный-9										
	Сахар- 15										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлебржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканкаиз творога</b>	<b>108</b>	<b>15,528</b>	<b>16,3</b>	<b>15,46</b>	<b>273,975</b>	<b>0,045</b>		<b>0,388</b>	<b>192,16</b>	<b>0,65</b>
	Творог-91										
	Крупаманная-8										
	Сахар-6										
	Сметана-3										
	Мукапшеничная-3										
	маслосливочное-3										
<b>449</b>	<b>Соусмолочныйсладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мукапшеничная-1										
	маслосливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>506</b>	<b>Чайссхаром(2-йвариант)</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чайзаварка-0,4										
	Сахар-13										
	<b>ИтогозаПдень:</b>		<b>57,029</b>	<b>48,299</b>	<b>175,66</b>	<b>1283,595</b>	<b>0,5738</b>		<b>57,018</b>	<b>989,14</b>	<b>7,061</b>

Яйцо-













	Лук репчатый-10										
	Масло растительное -4										
<b>411</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>160</b>	<b>13,71</b>	<b>13,626</b>	<b>32,48</b>	<b>307,66</b>	<b>0,026</b>		<b>1,11</b>	<b>28,28</b>	<b>1,11</b>
	Мясо птицы -178										
	Масло растительное-9										
	Лук репчатый-19										
	Морковь-12										
	Крупа рисовая-37										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>534</b>	<b>Молококипяченное</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>95,40</b>	<b>0,072</b>		<b>2,34</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	Молоко-189										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>10,4</b>	<b>48,25</b>	<b>310,59</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,666</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-2										
	Дрожжи прессованные-1,3										
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>77,40</b>	<b>0,08</b>		<b>108,00</b>	<b>61,20</b>	<b>0,54</b>
	Яблоко 149										
	<b>Итого за Удень:</b>		<b>56,82</b>	<b>65,15</b>	<b>235,29</b>	<b>1764,69</b>	<b>1,324</b>		<b>129,84</b>	<b>863,58</b>	<b>11,311</b>

























Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Фактналреб.	N	%
Молоко,кисломолочн.	350	320	450	350	470	200	480	350	460	310	3740	374	374	100
Творог	-	80	-	40	-	50	-	80	-	80	330	33	33	100
Сметана	-	20	7	7			8	20	8	20	90	9	9	100
Сыр	-	10	-	10	-	11	11	-	11	-	53	5,3	5,3	100
Мясо(печень)	83	83	83	93	-	83	83	85	12	-	605	60,5	60,5	100
Птица(куры)	-	-	-	-	135	-	-	-	-	135	270	27	27	100
Сарделька/сосиска/									58		58	5,8	5,8	100
Рыба(филе)	-	-	115	-	99	-	-	-	110	-	324	32,4	32,4	100
Яйцо	203	54	23	122	180	54	23	54	52	135	900	90	90	100
Картофель:с01.09по31.10	70	200	200	200	200	50	50	190	202	190	1552	155,2	155,2	100
С31.10 по 31.12	75	215	205	215	215	55	55	205	215	205	1660	166	166	100
С31.12 по 28.02	80	225	230	230	230	60	60	220	230	220	1785	178,5	178,5	100
С29.02 по 01.09	90	250	245	240	235	65	65	242	250	260	1942	194,2	194,2	100
Овощи	295.8	180.8	396.6	165	249	436.8	330.8	180.8	302.4	160	2698	269,8	269,8	100
Фруктысвежие	160	155	5	155	130	25	5	155	5	151	946	94,6	94,6	100
Фруктысухие	5	16	-	16	-	21	-	16	-	17	91	9,1	9,1	100
Соки	40	126	40	126	40	126	40	126	40	126	830	83	83	100
Хлебржаной	46	41	41	41	41	41	41	41	41	41	415	41,5	41,5	100
Хлебпшеничный	66	66	70	66	66	66	66	66	66	66	664	66,4	66,4	100
Крупы,бобовые	-	25	45	35	37	40	35	60	60	20	357	35,7	35,7	100
Макаронныеизделия	45	10	15	-	-	30	-	-	-	-	100	10	10	100
Мукапшеничная	63	35	3	69	4	-	3	4	-	60	241	24,1	24,1	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочноемасло	17	16	18	17	16	17	16	17	18	22	174	17,4	17,4	100
Маслорастит.	10	7	11	10	12	17	3	8	10	3	91	9,1	9,1	100
Кондитерскиезделия	34	-	33	-	33	-	-	33	-	33	166	16,6	16,6	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10	1	1	100
Дрожжи	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4	0,4	0,4	100
Сахар	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	390	39	39	100
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	100



## Накопительная ведомость за 10 дней (сад)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Каша молочная гречневая.	Суп молочный вермишелевы й	Каша молочная овсяная	Каша манная молочная	Плов сладкий с яблоком	Каша пшеничная молочная	Каша молочная рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая мол.
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с лимоном	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр
	Кондитерское изделие		Кондитерско е изделие		Кондитерск ое изделие			Кондитерское изделие		Кондитерское изделие
10 часов	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок	Йогурт /Ряженка/	Сок	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок
Обед	Огурец свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла тушеная	Помидор свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла отварная тертая
	Суп картофельно- овощной с гренками	Суп вермишелев ый	Борщ со сметаной	Суп перловый со сметаной	Кулеш пшеничный	Суп с фасолью	Щи со сметаной	Суп гороховый с гренками	Свекла со сметаной	Суп с клецками
	Котлета говяжья с подливой	Жаркое по- домашнему	Плов с мясом	Запеканка картофельная с мясом	Суфле куриное	Биточки мясные	Тефтели мясные с рисом	Гуляш с подливой	Сарделька /Сосиска/ отварная	Котлета куриная
	Вермишель отварная со слив. маслом					Капуста тушеная		Пюре картофельное	Гречка отварная с подливой	Пюре картофельное
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.	Хлеб пшенич.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Булка «Домашняя»	Вареники ленивые со сметаной	Рыба тушеная с подливой	Пирожок с творогом	Уха рыбная	Запеканка твор.-вермиш. со сгущ. мол.	Омлет	Запеканка твор.-манная со сметаной	Котлета рыбная	Сырники со сметаной
			Картофель отварной				Икра кабачковая		Пюре картофельное	
	Какао на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
			Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие			Фрукты свежие		Фрукты свежие

