

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Любинского муниципального района Омской области
«Любинский детский сад № 1»

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
БДОУ «Любинский д/с № 1»
_____М.В.Ломова

Десятидневное меню: Сад 10,5ч - Десятидневное меню

День	Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша молочная кукурузная жидкая 200 2. Кофейный напиток 200 3. Бутерброд с маслом 25	1. Борщ 250 2. Плов 150 3. Салат "свеколка" 100 4. Компот из смеси сухофруктов 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Каша гречневая вязкая 155 2. Булочка домашняя 100 3. Чай с сахаром 185	Б: 49,014 (0,9%) Ж: 75,182 (39,2%) У: 253,575 (8%) К: 1859,63 (14,8%))
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Бутерброд с сыром 35 3. Какао с молоком 200	1. Свекольник, с мясом и со сметаной 250 2. Азу 200 3. Макароны изделия отварные 155 4. Кисель 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Биточки или котлеты пшеничные 125 2. Соус молочный сладкий 40 3. Чай с сахаром 185 4. Яблоко 100	Б: 70,353 (44,8%) Ж: 84,561 (56,6%) У: 226,393 (-3,6%)) К: 1953,614 (20,6%)
День 3	1. Каша овсяная "геркулес" вязкая 155 2. Бутерброд с маслом 25 3. Кофейный напиток 200	1. Суп крестьянский с крупой 250 2. Рыба, запеченная в сметанном соусе 170	1. Суп молочный с макаронными изделиями 250 2. Печенье 30 3. Чай с сахаром 185	Б: 45,845 (-5,7%) Ж: 58,221 (7,8%) У: 240,263 (2,3%) К: 1679,567 (3,7%)

		3. Пюре картофельное 150 4. Салат из белокочанной капусты 100 5. Компот из смеси сухофруктов 200 6. Хлеб пшеничный 45	4. Хлеб пшеничный 45)
День 4	1. Каша манная вязкая 155 2. Бутерброд с маслом 25 3. Какао с молоком 200	1. Суп картофельный 250 2. Голубцы ленивые 100 3. Кисель 200 4. Хлеб пшеничный 45	1. Макароны изделия отварные с овощами 150 2. Кефир 200 3. Хлеб пшеничный 45		Б: 40,652 (-16,4%) Ж: 45,443 (-15,8%)) У: 206,335 (-12,2%) К: 1405,385 (-13,2%)

День 5	1. Каша "Дружба" 130 2. Бутерброд с маслом 25 3. Кофейный напиток 200	1. Щи из свежей капусты с картофелем 250 2. Картофель тушеный 100 3. Салат из соленых огурцов с луком 100 4. Кисель 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Каша пшеничная вязкая 155 2. Булочка домашняя 100 3. Чай с сахаром 185		Б: 30,606 (-37%) Ж: 55,989 (3,7%) У: 239,788 (2,1%) К: 1587,248 (-2%)
День 6	1. Каша гречневая вязкая 150 2. Бутерброд с маслом 25 3. Кофейный напиток 200	1. Рассольник 250 2. Запеканка рисовая 125 3. Салат "свеколка" 100 4. Компот из смеси сухофруктов 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Омлет натуральный 110 2. Печенье 30 3. Чай с сахаром 185 4. Хлеб пшеничный 45		Б: 47,457 (-2,4%) Ж: 71,773 (32,9%) У: 220,436 (-6,2%)) К: 1720,407 (6,2%))
День 7	1. Суп молочный с макаронными изделиями 250 2. Бутерброд с джемом 40 3. Какао с молоком 200	1. Суп с крупой и томатом 250 2. Гуляш 50 3. Каша гречневая вязкая 150 4. Кисель 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Котлеты картофельные 105 2. Икра кабачковая консервированная 100 3. Чай с сахаром 185 4. Вафли 30 5. Хлеб пшеничный 45		Б: 46,437 (-4,5%) Ж: 62,247 (15,3%) У: 254,746 (8,4%) К: 1766,935 (9,1%))
День 8	1. Каша пшенная вязкая 150 2. Бутерброд с сыром 35 3. Кофейный напиток 200	1. Суп с клёцками 250 2. Капуста тушеная 150 3. Компот из смеси сухофруктов 200 4. Хлеб пшеничный 45	1. Пудинг манный 100 2. Чай с сахаром 185 3. Хлеб пшеничный 45 4. Яблоко 100		Б: 158,767 (226,7%) Ж: 149,232 (176,4%) У: 228,591 (-2,7%)) К: 2898,293 (78,9%)
День 9	1. Каша рисовая жидкая 155 2. Бутерброд с маслом 25 3. Какао с молоком 200	1. Суп с макаронными изделиями 250 2. Котлеты, биточки, шницели 50 3. Пюре картофельное 150 4. Салат из белокочанной капусты 100 5. Компот из смеси сухофруктов 200 6. Хлеб пшеничный 45	1. Суп молочный с крупой 250 2. Булочка "веснушка" 50 3. Чай с сахаром 185		Б: 37,08 (-23,7%) Ж: 51,034 (-5,5%) У: 222,881 (-5,1%)) К: 1503,411 (-7,2%)

День 10	1. Каша пшенная вязкая 150 2. Бутерброд с джемом 40 3. Кофейный напиток 200	1. Суп шахтерский, с мясом и со сметаной 250 2. Жаркое по-домашнему 150 3. Макароны изделия отварные 150 4. Компот из смеси сухофруктов 200 5. Хлеб пшеничный 45	1. Суп - уха 250 2. Печенье 30 3. Сок яблочный 100 4. Хлеб пшеничный 45		Б: 54,92 (13%) Ж: 47,882 (-11,3%) У: 264,131 (12,4%) К: 1706,475 (5,3%)
---------	---	--	--	--	---

Заведующий: _____ / М.В,Ломова