**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребёнка детский сад первой категории № 59 « Лакомка»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МБДОУ № 59 « Лакомка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Л.Н.Примаченко .**

**Приказ от «\_11\_\_\_»\_января 2017 г № 53**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**10 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | **2 день** | | **3 день** | | **4 день** | | **5 день** | |
| Наименование блюда | | | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад |
| **1** | | | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Завтрак 1 день** | | | | **Завтрак 2 день** | | **Завтрак 3 день** | | **Завтрак 4 день** | | **Завтрак 5 день** | |
| Молочная гречневая каша | | | 180-200/250 | Запеканка творожная рисовая со сметаной и сахаром |  | Молочная овсяная каша | 180-200/250 | Молочная манная каша | 180-200/250 | Молочная вермишель | 180-200/250 |
| Чай с сахаром, лимоном | | | 180-200/250 | Какао на молоке |  | Чай с сахаром, лимоном | 180-200/250 | Чай с сахаром, лимоном | 180-200/250 | Чай с сахаром, лимоном | 180-200/250 |
| Батон нарезной с маслом  сыр | | | 30/40  8/10  8/12 | Батон  с маслом | 30/40  8/10 | Батон  с маслом | 30/40  8/10 | Батон нарезной с маслом  сыр «Российский» | 30/40  8/10  8/12 | Батон  с маслом | 30/40  8/8 |
| **Второй завтрак 1 день** | | | | **Второй завтрак 2 день** | | **Второй завтрак 3 день** | | **Второй завтрак 4 день** | | **Второй завтрак 5 день** | |
| Сок | | | 150/200 | Апельсин |  | Сок | 150/200 | Яблоко | 200/250 | Сок | 100/150 |
| **Обед 1 день** | | | | **Обед 2 день** | | **Обед 3 день** | | **Обед 4 день** | | **Обед 5 день** | |
| Суп гороховый с гов. мясом | | | 180-200/250 | Борщ на курином бульоне |  | Салат из соленых помидор | 40/50 | Рассольник с говяжьим  мясом, со сметаной | 180-200/250 | Суп фасолевый с говяжьим  .мясом | 180-200/250 |
| Гуляш из гов. мяса  Вермишель отварная  Соленый огурец | | | 60/70  50/60  25/30 | Рагу из куриного мяса  Каша гречневая  Соленый помидор |  | Свекольник со сметаной и рубленным яйцом | 180-200/250 | Плов с говяжьим  мясом  Соленый помидор | 130/150  25/30 | Ёжики в томатной подливе  Капуста тушёная | 70/80  100/120 |
| Компот из сухофруктов | | | 180-200/250 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Котлета из говяжьего мяса  Каша пшеничная | 60/70  50/70 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 |
| Хлеб ржаной | | | 18/27,5 | Хлеб ржаной |  | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Хлеб ржаной | 18/27,5 | Хлеб ржаной | 18/27,5 |
| Хлеб пшеничный | | | 27/36 | Хлеб пшеничный |  | Хлеб ржаной | 18/27,5 | Хлеб пшеничный | 27/36 | Хлеб пшеничный | 27/36 |
|  | | |  |  |  | Хлеб пшеничный | 27/36 |  |  |  |  |
| **Полдник-Ужин 1 день** | | | | **Полдник-Ужин 2 день** | | **Полдник-Ужин 3 день** | | **Полдник-Ужин 4 день** | | **Полдник-Ужин 5 день** | |
| Салат из квашеной капусты с раст. маслом, и луком  Яйцо вареное  Каша ячневая | | | 40/50  40/40  50/60 | Булочка сдобная | 40/50 | Яйцо вареное  Вермишель отварная  Соленый огурец | 40/40  30/40  20/25 | Икра свекольная | 40/50 | Вареники ленивые со сметаной и сахаром | 90/100  15/25 |
| Какао на молоке | | | 180-200/250 | Сельдь с луком и раст. маслом  Пюре картофельное  Соленый огурец | 50/60  150/160  25/30 | Какао на молоке | 180-200/250 | Рагу овощное со сливочным  маслом | 180/200 | Кофейный напиток на молоке | 180-200/250 |
| Хлеб ржаной | | | 20/20 | Чай с молоком | 180-200/250 | Яблоко | 230/260 | Какао на молоке | 180-200/250 |  |  |
| Пряник | | | 38/40 | Хлеб ржаной | 20/20 | Пряник | 38/40 | Хлеб ржаной | 20/20 | Хлеб ржаной | 20/20 |
|  | | |  |  |  |  |  | Булочка |  | Печенье | 30/35 |
| **6 день** | | | | **7 день** | | **8 день** | | **9 день** | | **10 день** | |
| Наименование блюда | | | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда | Выход ясли/сад | Наименование блюда |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Завтрак 6 день** | | | | **Завтрак 7 день** | | **Завтрак 8 день** | | **Завтрак 9 день** | | **Завтрак 10 день** | |
| Каша гречневая с маслом и сахаром | | | 80/90 | Запеканка творожно-рисовая со сметаной и сахаром | 100/140 | Яйцо вареное  Каша пшеничная  Икра кабачковая | 40/40  50/60  30/40 | Молочная овсяная каша | 180-200/250 | Молочная пшенная каша | 180-200/250 |
| Какао на молоке | | | 180-200/250 | Какао на молоке | 180-200/250 | Кофейный напиток на молоке | 180-200/250 | Чай с сахаром, лимоном | 180-200/250 | Чай с сахаром, лимоном | 180-200/250 |
| Батон нарезной с маслом  сыр | | | 30/40  8/10  8/12 | Батон  с маслом | 30/40  8/10 | Батон с маслом  сыр | 30/40  8/10  8/12 | Батон с маслом  сыр | 30/40  8/10  8/12 | Батон  с маслом | 30/40  8/10 |
| **Второй завтрак 6 день** | | | | **Второй завтрак 7 день** | | **Второй завтрак 8 день** | | **Второй завтрак 9 день** | | **Второй завтрак 10 день** | |
| Мандарин | | | 180/200 | Сок | 100/150 | Фрукты | 180/200 | Сок | 100/150 | Сок | 100/150 |
| **Обед 6 день** | | | | **Обед 7 день** | | **Обед 8 день** | | **Обед 9 день** | | **Обед 10 день** | |
| Салат из квашеной капусты | | 40/50 | | Морковь тертая с сахаром | 30/40 | Свекла и морковь | 30/40 | Свекольник с говяжьим  мясом со сметаной и рубленым яйцом | 180-200/250 | Икра из вареной свеклы и моркови | 40/50 |
| Суп пшеничный с говяжьим мясом | | 180-200/250 | | Борщ с говяжьим  мясом | 180-200/250 | Суп с фасолью, говяжьим  мясом | 180-200/250 | Биточки из говяжьего  мяса  Каша ячневая  Соленый огурец | 60/70  50/60  25/30 | Суп перловый с говяжьим  мясом | 180-200/250 |
| Котлета из говяжьего мяса  Вермишель отварная | | 60/70  50/60 | | Соус картофельный с говяжьим мясом | 120/160 | Гуляш из говяжьего мяса  Каша гречневая | 60/70  50/60 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Бефстроганов с говяжьим  мясом  Пюре картофельное | 70/80  90/100 |
| Компот из сухофруктов | | 180-200/250 | | Кисель фруктовый | 180-200/250 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 |  |  | Кисель фруктовый | 180-200/250 |
| Хлеб ржаной | | 18/27,5 | | Хлеб ржаной | 18/27,5 | Хлеб ржаной | 18/27,5 | Хлеб ржаной | 18/27,5 | Хлеб ржаной | 18/27,5 |
| Хлеб пшеничный | | 27/36 | | Хлеб пшеничный | 27/36 | Хлеб пшеничный | 27/36 | Хлеб пшеничный | 27/36 | Хлеб пшеничный | 27/36 |
| **Полдник-Ужин 6 день** | | | | **Полдник-Ужин 7 день** | | **Полдник-Ужин 8 день** | | **Полдник-Ужин 9 день** | | **Полдник-Ужин 10 день** | |
| Манные биточки со сгущенным молоком | | 90/110  25/30 | | Булочка «улитка» | 40/50 | Рыбная котлета  Картофельное пюре  Соленый помидор | 70/80  90/100  20/25 | Булочка «улитка» | 40/50 | Яйцо вареное  Капуста тушеная | 40/40  100/120 |
| Кофейный напиток на молоке | | 180-200/250 | | Говяжья  .печень тушеная в сметане  Вермишель отварная  Соленый огурец | 60/70  40/50  25/30 | Чай с молоком | 180-200/250 | **Сад:**  Сосиска вареная  Вермишель отварная  **Ясли:**  Молочная вермишель | 60  40  180/250 | Кофейный напиток на молоке | 180-200/250 |
| Хлеб ржаной | | 20/20 | | Кофейный напиток на молоке | 180-200/250 | Хлеб | 20/20 | Ряженка, сахар | 150/180 | Хлеб | 20/20 |
| Кондит. изделия | | 30/35 | | Хлеб ржаной | 20/20 | Пряник | 38/40 | Хлеб | 20/20 | Пряник | 38/40 |
|  | |  | |  |  |  |  | Яблоко | 150/180 |  |  |