**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 масломсыр  | 30/408/108/12 | Батон с маслом | 30/408/10 | Батон с маслом | 30/408/10 | Батон нарезной с масломсыр «Российский» | 30/408/108/12 | Батон с маслом | 30/408/8 |
| **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 говяжьиммясом, со сметаной | 180-200/250 | Суп фасолевый с говяжьим.мясом | 180-200/250 |
| Гуляш из гов. мясаВермишель отварнаяСоленый огурец | 60/7050/6025/30 | Рагу из куриного мясаКаша гречневаяСоленый помидор |  | Свекольник со сметаной и рубленным яйцом | 180-200/250 | Плов с говяжьиммясомСоленый помидор | 130/15025/30 | Ёжики в томатной подливеКапуста тушёная | 70/80100/120 |
| Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Котлета из говяжьего мясаКаша пшеничная | 60/7050/70 | 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 лукомЯйцо вареноеКаша ячневая | 40/5040/4050/60 | Булочка сдобная | 40/50 | Яйцо вареноеВермишель отварнаяСоленый огурец | 40/4030/4020/25 | Икра свекольная | 40/50 | Вареники ленивые со сметаной и сахаром | 90/10015/25 |
| Какао на молоке | 180-200/250 | Сельдь с луком и раст. масломПюре картофельноеСоленый огурец | 50/60150/16025/30 | Какао на молоке | 180-200/250 | Рагу овощное со сливочныммаслом | 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 вареноеКаша пшеничнаяИкра кабачковая | 40/4050/6030/40 | 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 масломсыр  | 30/408/108/12 | Батон с маслом | 30/408/10 | Батон с масломсыр  | 30/408/108/12 | Батон с масломсыр  | 30/408/108/12 | Батон с маслом | 30/408/10 |
| **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 говяжьиммясом 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 говяжьиммясом | 180-200/250 | Суп с фасолью, говяжьиммясом | 180-200/250 | Биточки из говяжьегомясаКаша ячневаяСоленый огурец | 60/7050/6025/30 | Суп перловый с говяжьиммясом | 180-200/250 |
| Котлета из говяжьего мясаВермишель отварная | 60/7050/60 | Соус картофельный с говяжьим мясом | 120/160 | Гуляш из говяжьего мясаКаша гречневая | 60/7050/60 | Компот из сухофруктов | 180-200/250 | Бефстроганов с говяжьиммясомПюре картофельное | 70/8090/100 |
| 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 | 90/11025/30 | Булочка «улитка» | 40/50 | Рыбная котлетаКартофельное пюреСоленый помидор | 70/8090/10020/25 | Булочка «улитка» | 40/50 | Яйцо вареноеКапуста тушеная | 40/40100/120 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200/250 | Говяжья.печень тушеная в сметанеВермишель отварная Соленый огурец | 60/7040/5025/30 | Чай с молоком | 180-200/250 | **Сад:**Сосиска варенаяВермишель отварная**Ясли:**Молочная вермишель | 6040180/250 | 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 |  |  |