

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. заведующего ЦРР детским садом  
«Солнышко»  
пгт Стрижи Оричевского района  
Кировской области  
С.В.Коновалова

*Кондр*



## Примерное десятидневное меню

муниципального дошкольного образовательного казенного учреждения

Центра развития ребёнка – детского сада «Солнышко»

пгт Стрижи Оричевского района Кировской области



2022-2023 год





















<b>День 10</b>														
Завтрак	Лапша молочная	150	200	2,6	3,4	2,7	3,7	9,3	12,4	71,95	0,3 0,4	СБ. 2011	21/2	
	Булка с маслом с сыром	30/5/10	40/5/10	5,0	5,36	6,6	8	14,1	37,5 6	137 180,8	0	СБ. 2011 СБ 1999		
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	150	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,0	13,4	67 89	0,4 0,9	СБ. 2011		
Обед	Салат их отварной моркови и свеклы	60	60	0,79	0,79	2,33	2,33	5,59	5,59	41,57 41,57		СБ. 2011		
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/5	200/5	5,41	5,81	4,65	4,65	10,1 9	14,8 6	107,2 128		СБ .2011	13/2	
	Картофельное пюре	100	130	2,1	2,7	2,8	3,7	14,9	19,4	90 117	7,2 9,3	СБ. 2011	3/3	
	Рыбное суфле	90	105	7,34	10,17	6,3	6,48	6,43	7,44	114,0 128,0	0 0	СБ. 2011		
	Компот из яблок и кураги	100	150	0,2	0,2	0	0	9,6	14,5	36 53	25,0 37,6	СБ. 2011	1/10	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,2 6	13,6 8	54,3 72,4	0	СБ. 2011		
Полдник	Булочка «Ромашка»	70	70	0,791	0,791	1,407	1,407	21,1 4	21,1 4	105,28 105,28	0	СБ. 1999		
	Кисломолочный продукт «Снежок»	120	150	3,5	4,4	3,8	4,8	5,6	7,1	71 88	1,6 2	СБ. 2011		
	Итого за день			27,455	39,26 1	33,14 7	38,44 7	121, 51	171, 47	968,3 1075	39,51 50,2			
	Среднедневная сбалансированность			1,0										
	<b>Итого за 10 дней</b>			395,98 8	489,2 96	408,3 27	511,7 1	1507 ,33	2960 ,726	10938,182 13418,599	507,295 545,312			
	<b>В среднем за 1 день</b>			39,60	48,93	40,83	51,17	150, 7	296, 1	1093,8 1341,9	50,7 54,5			

*\* с учетом сезонных овощей*