



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ г. МАХАЧКАЛЫ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №71

Т.67-63-40; 67-63-58; email: mkl-mdou71@yandex.ru 367000 г.МАХАЧКАЛА ул. И.КАЗАКА 1.

Утверждено:  
Директор МБОУ  
«Н.Ш.Д.С. №71»  
от «12» 09 2019 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прогноз № 71.

| 1 день  |                  |       |       |       |        |        |
|---------|------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | ЙОГУРТ           | 100,0 | 5,00  | 3,20  | 8,50   | 85,00  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | М. СЛИВОЧНОЕ     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 2 день  |                  |       |       |       |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | КАША ПШЕН.. МОЛ. | 200,0 |       |       |        |        |
|         | пшен.крупa       | 25,0  | 3,18  | 0,18  | 18,00  | 81,00  |
|         | сахар            | 5,0   |       |       | 4,99   | 18,70  |
|         | масло слив.      | 3,0   | 0,02  | 2,47  | 0,03   | 22,44  |
|         | молоко сгущ.     | 15,0  | 0,20  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | соль             | 6,0   |       |       |        |        |
|         | ЧАЙ              | 200,0 |       |       |        |        |
|         | чай              | 0,6   |       |       |        |        |
|         | сахар            | 15,0  |       |       | 14,98  | 56,10  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО. СЛИВ.     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 3 день  |                  |       |       |       |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СОСИСКИ          | 70,0  | 8,61  | 17,70 |        | 193,90 |
|         | ЧАЙ С МОЛОКОМ    | 200,0 |       |       |        |        |
|         | чай              | 0,6   |       |       |        |        |
|         | сахар            | 10,0  |       |       | 9,98   | 37,40  |
|         | молоко сгущ.     | 15,0  | 0,20  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО. СЛИВ.     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |

Протокол № 71.

| 1 день  |                  |       |       |       |        |        |
|---------|------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | ЙОГУРТ           | 100,0 | 5,00  | 3,20  | 8,50   | 85,00  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | М. СЛИВОЧНОЕ     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 2 день  |                  |       |       |       |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | КАША ПШЕН.. МОЛ. | 200,0 |       |       |        |        |
|         | пшен.крупa       | 25,0  | 3,18  | 0,18  | 18,00  | 81,00  |
|         | сахар            | 5,0   |       |       | 4,99   | 18,70  |
|         | масло слив.      | 3,0   | 0,02  | 2,47  | 0,03   | 22,44  |
|         | молоко сгущ.     | 15,0  | 0,20  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | соль             | 6,0   |       |       |        |        |
|         | ЧАЙ              | 200,0 |       |       |        |        |
|         | чай              | 0,6   |       |       |        |        |
|         | сахар            | 15,0  |       |       | 14,98  | 56,10  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО. СЛИВ.     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 3 день  |                  |       |       |       |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СОСИСКИ          | 70,0  | 8,61  | 17,70 |        | 193,90 |
|         | ЧАЙ С МОЛОКОМ    | 200,0 |       |       |        |        |
|         | чай              | 0,6   |       |       |        |        |
|         | сахар            | 10,0  |       |       | 9,98   | 37,40  |
|         | молоко сгущ.     | 15,0  | 0,20  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО. СЛИВ.     | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |

| 4 день  |                  |       |       |      |        |        |
|---------|------------------|-------|-------|------|--------|--------|
|         |                  | грамм | белки | жир. | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СУП МОЛ. РИС     | 200,0 |       |      |        |        |
|         | рис              | 20,0  | 0,30  | 0,12 | 15,46  | 65,00  |
|         | молоко свеж.     | 150,0 | 4,20  | 4,80 | 7,05   | 90,76  |
|         | соль             | 6,0   |       |      |        |        |
|         | масло слив.      | 3,0   | 0,02  | 2,47 | 0,03   | 22,44  |
|         | сахар            | 5,0   |       |      | 4,99   | 18,70  |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65 | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО СЛИВ.      | 10,0  | 0,06  | 8,25 | 0,09   | 74,80  |
|         | ПЕЧЕНЬЕ          | 40,0  | 3,22  | 4,00 | 32,86  | 113,80 |
| 5 день  |                  |       |       |      |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир. | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | ЯИЦО             | 1ШТ.  | 6,35  | 5,75 | 0,35   | 78,50  |
|         | КЕФИР            | 200,0 | 5,04  | 5,76 | 8,46   | 104,40 |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65 | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО СЛИВ.      | 10,0  | 0,06  | 8,25 | 0,09   | 74,80  |
|         |                  |       |       |      |        |        |
| 6 день  |                  |       |       |      |        |        |
|         |                  | грамм | белки | жир. | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | ГРЕЧН. МОЛ. КАША | 200,0 |       |      |        |        |
|         | греч. Крупа      | 25,0  | 3,15  | 0,65 | 17,00  | 82,00  |
|         | молоко           | 150,0 | 4,20  | 4,80 | 7,05   | 90,76  |
|         | сахар            | 5,0   |       |      | 4,99   | 18,70  |
|         | масло слив.      | 3,0   | 0,02  | 2,47 | 0,03   | 22,44  |
|         | соль             | 6,0   |       |      |        |        |
|         | ХЛЕБ             | 50,0  | 4,15  | 0,65 | 24,05  | 113,50 |
|         | ЧАЙ              | 200,0 |       |      |        |        |
|         | чай              | 0,6   |       |      |        |        |
|         | сахар            | 15,0  |       |      | 14,98  | 56,10  |
|         | МАСЛО. СЛИВ.     | 10,0  | 0,06  | 8,25 | 0,09   | 74,80  |
|         |                  |       |       |      |        |        |

| 7 день  |                |       |       |       |        |        |
|---------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|         |                | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СОКИСКИ        | 70,0  | 8,61  | 17,7  |        | 193,3  |
|         | КАКАО          | 200,0 |       |       |        |        |
|         | какао          | 1,0   |       |       |        |        |
|         | сахар          | 15,0  |       |       | 14,97  | 56,10  |
|         | молоко сгущ.   | 15,0  | 0,02  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | ХЛЕБ           | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО СЛИВ.    | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 8 день  |                |       |       |       |        |        |
|         |                | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СУП МОЛ. РИС.  | 200,0 |       |       |        |        |
|         | рис            | 20,0  | 1,40  | 0,25  | 17,85  | 82,50  |
|         | молоко сгущ.   | 15,0  | 0,20  | 2,85  | 7,05   | 52,50  |
|         | сахар          | 5,0   |       |       | 4,99   | 18,70  |
|         | масло слив.    | 3,0   | 0,02  | 2,47  | 0,03   | 22,44  |
|         | соль           | 6,0   |       |       |        |        |
|         | ХЛЕБ           | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО СЛИВ.    | 10,0  | 0,02  | 2,47  | 0,03   | 22,44  |
|         | ФРУКТЫ(яблоки) | 150,0 | 0,06  | 0,06  | 14,70  | 63,25  |
| 9 день  |                |       |       |       |        |        |
|         |                | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | ЯИЦО           | 1ШТ.  | 6,35  | 5,75  | 0,35   | 78,50  |
|         | ЙОГУРТ         | 100,0 | 5,00  | 3,20  | 8,50   | 85,00  |
|         | ХЛЕБ           | 50,0  | 4,15  | 0,65  | 24,05  | 113,50 |
|         | МАСЛО СЛИВ.    | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
| 10 день |                |       |       |       |        |        |
|         |                | грамм | белки | жир.  | углев. | калл.  |
| ЗАВТРАК | СУП МОЛ. ПШЕН. | 200,0 |       |       |        |        |
|         | молоко свеж.   | 150,0 | 4,20  | 4,80  | 7,05   | 90,76  |
|         | пшенич. Крупа  | 20,0  | 2,54  | 0,22  | 11,22  | 70,35  |
|         | сахар          | 5,0   |       |       | 4,99   | 18,70  |
|         | масло слив.    | 3,0   | 0,02  | 2,47  | 0,03   | 22,44  |
|         | соль           | 6,0   |       |       |        |        |
|         | ХЛЕБ           | 50,0  |       |       | 14,97  | 56,10  |
|         | МАСЛО СЛИВ.    | 10,0  | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 74,80  |
|         | КОНФЕТЫ        | 40,0  | 2,92  | 13,80 | 21,24  | 216,40 |