



Утверждаю  
Заведующая «ДС № 1»

*Кульмякова И.В.*  
*января*

Кульмякова И.В.  
2016г.

**Примерное 10-дневное меню  
для возрастной группы 2-3 года  
МБДОУ «Детский сад № 1»**

**г. Касимов**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
38	Вермишель отварная с маслом с сыром	150/8	6,2	10,1	39,9	277,7
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
1	Бутерброд с маслом	40/8	5,8	12,3	13,3	190,5
<b>Обед</b>						
8	Щи из свежей капусты на мяс/бульоне	200	1,6	1,3	7,3	49,3
63	Ёжики с подливой	170	21,5	16,1	10,9	286,8
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
5	Салат из свежей моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
72	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3
	Сухари слобные	20	1,7	2,1	14,2	79,4
<b>Ужин</b>						
33	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>60,8</b>	<b>62,8</b>	<b>209,4</b>	<b>1715,2</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
31А	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,1	26,3	223,1
72	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
1Б	Бутерброд с маслом	40/8	3,0	6,9	20,6	152,9
<b>Обед</b>						
11	Суп с макаронными изделиями на кур/ бульоне	200	3,4	0,5	14,5	85,6
26	Рагу овощное с колбасой	200	14,8	12,1	14,4	242,5
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
76	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	11,8	56,8
19	Гренки из пшеничного хлеба	20	3,0	0,3	19,4	95,2
<b>Ужин</b>						
1А	Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,3	62,8
2	Винегрет с растительным маслом	50	0,8	2,6	4,2	45,7
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,1	25,0
	<b>Итого</b>		<b>51,6</b>	<b>46,3</b>	<b>187,3</b>	<b>1409,0</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал /шт)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
75	Напиток кофейный ячменный на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5
<b>Обед</b>						
7	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	200	3,0	1,7	5,4	64,9
59	Котлета мясная	50	7,3	2,9	2,7	62,5
23	Картофель отварной	140	2,5	3,6	14	125,1
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
3	Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	40	0,4	2,8	3,1	40,3
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
<b>Ужин</b>						
44	Пшеничные биточки	180	30,9	24,2	23,5	449,8
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>56,6</b>	<b>57,8</b>	<b>205,4</b>	<b>1364,5</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал /100г)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
33	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5
<b>Обед</b>						
14	Суп крестьянский на мяс/бульоне со сметаной	200	2,4	1,6	13,2	98,0
52	Слоеные голубцы	200	14,6	14,6	18,6	266,4
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0
	Печенье сдобное	20	1,4	3,8	14,6	81,2
<b>Ужин</b>						
6	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (до марта)	50	0,8	3,5	4,2	51,7
25	Пюре картофельное	140	3,0	4,3	7,5	115,6
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>52,1</b>	<b>48,8</b>	<b>184,7</b>	<b>1450,9</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
34	Каша пшенная молочная	200	6,7	10,4	25,8	224,9
75	Напиток кофейный ячменный на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,8	12,3	13,3	190,5
<b>Обед</b>						
16	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4
51	Гуляш из говяжьей печени	60	10,0	9,4	2,5	135,4
31	Гречневый гарнир	140	7,9	6,7	38,4	252,4
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
79	Плюшка	50	5,2	5,4	16,5	143,6
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
<b>Ужин</b>						
4	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (до марта)	40	0,6	2,8	1,9	36,3
40	Омлет натуральный	150	11,7	13,5	4,8	187,3
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>59,1</b>	<b>57,5</b>	<b>205,4</b>	<b>1567,3</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>58,0</b>	<b>56,6</b>	<b>198,4</b>	<b>1501,4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
35	Плов из риса с с/фруктами	150	4,2	5,9	33,2	207,0
72	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3
1	Бутерброд с маслом	50/8	5,8	12,3	13,3	190,5
<b>Обед</b>						
12	Суп гороховый с гренками	200	5,7	0,4	16,1	101,8
50	Тефтели из рыбы в молочном соусе	200	11,6	8,9	16,0	175,0
74	Компот из с/фруктов	150	0,78	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
80	Блинчики	50	3,2	5,3	1,8	144,7
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
<b>Ужин</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,75	36,9
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>68,0</b>	<b>65,3</b>	<b>268,5</b>	<b>1689,4</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ция	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал н)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
43	Манная молочная каша	200	28,6	17,9	24,5	285,6
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
1А	Бутерброд с маслом	40/8	3,0	6,9	20,6	152,9
<b>Обед</b>						
13	Суп картофельный на мяс/бульоне со сметаной	200	3,7	2,0	15,5	112,5
54	Жаркое по-домашнему	200	10,6	10,8	19,4	242,8
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
5	Салат из моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
	Печенье сдобное	20	1,4	3,8	14,6	81,2
<b>Ужин</b>						
26	Сырники	200	5,0	6,7	19,2	148,4
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>64,1</b>	<b>53,6</b>	<b>209,6</b>	<b>1497,0</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
72	Какао-напиток на молоке	150	4,6	4,8	16,7	127,3
1А	Бутерброд с маслом	40/8	3,0	6,9	20,6	152,9
<b>Обед</b>						
17	Суп вермишелевый на кур/бульоне	200	5,1	1,7	16,9	114,2
57	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,06	122,5
20	Капуста тушеная	150	3,1	6,7	6,9	119,7
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
6	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,8	3,5	4,2	51,7
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
<b>Ужин</b>						
29	Запеканка рисовая	180	7,0	7,5	45,7	286,0
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,1	25,0
	<b>Итого</b>		<b>52,0</b>	<b>56,5</b>	<b>215,5</b>	<b>1572,7</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
33	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
74	Напиток кофейный ячменный на молоке	150	3,4	3,7	16,1	109,0
1	Бутерброд с маслом	40/8	3,0	6,9	20,6	152,9
<b>Обед</b>						
18	Свекольник на кур/бульоне со сметаной	200	3,7	1,7	10,1	72,8
65	Куриная котлета	50	11,1	7,1	-	116,2
38	Вермишель отварная с маслом	150	6,2	10,1	39,9	277,7
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
3	Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	40	0,4	2,8	3,1	40,3
	Молоко	150	4,2	4,8	7,0	87,0
	Сухари сливочные	20	1,7	2,1	14,2	79,4
<b>Ужин</b>						
48	Овощное рагу	150	17,5	8,4	8,1	189,0
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>64,9</b>	<b>68,4</b>	<b>195,1</b>	<b>1639,1</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 2-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма са пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
32	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,3	10,8	26,2	222,1
77	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,7	36,9
1А	Бутерброд с маслом	40/8	3,0	6,9	20,6	152,9
<b>Обед</b>						
9	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	200	3,3	1,9	12,2	94,7
52	Слоеные голубцы	200	14,6	14,6	18,6	266,4
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
5	Салат из свежей моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
	Печенье слоное	20	1,4	3,8	14,6	81,2
<b>Ужин</b>						
36	Котлеты манные	180	7,7	9,7	39,8	282,6
73	Кисель	150	-	-	14,7	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>45,3</b>	<b>54,2</b>	<b>233,7</b>	<b>1556,4</b>
	<b>Итого за вторую неделю</b>		<b>58,8</b>	<b>59,6</b>	<b>224,4</b>	<b>1590,9</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>58,4</b>	<b>58,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1546,1</b>



Утверждаю  
Заведующая «Д/С № 1»

Кульмякова И.В.

2016г

**Примерное 10-дневное меню  
для возрастной группы 3-7 лет  
МБДОУ «Детский сад № 1»**

**г. Касимов**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энер г. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
38	Вермишель отварная с маслом с сыром	150/10	6,2	10,1	39,9	277,7
77	Чай с сахаром	180	10,8	2,7	11,7	44,3
1	Бутерброд с маслом	70/10	8,1	17,3	18,7	266,8
<b>Обед</b>						
8	Щи из свежей капусты на мяс/бульоне	250	2,1	1,6	9,2	61,6
63	Ёжики с подливой	190	24,0	18,0	12,2	320,5
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
5	Салат из свежей моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
72	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8
	Сухари сдобные	40	3,4	4,2	28,4	158,8
<b>Ужин</b>						
33	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
78	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	109,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>72,5</b>	<b>75,0</b>	<b>263,2</b>	<b>1956,2</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
31А	Каша рисовая молочная	200	6,3	10,1	26,3	223,1
72	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
1Б	Бутерброд с маслом	50/10	4,0	8,7	25,7	191,1
<b>Обед</b>						
11	Суп с макаронными изделиями на кур/ бульоне	250	4,3	0,6	18,1	107,0
26	Рагу овощное с колбасой	200	14,8	12,1	14,4	242,5
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
76	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	15,7	75,7
19	Гренки из пшеничного хлеба	30	4,5	0,4	29,1	142,8
<b>Ужин</b>						
1А	Яйцо отварное	40	5,3	4,6	0,3	62,8
2	Винегрет с растительным маслом	50	0,8	2,6	4,2	45,7
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,5	10,2	50,0
	<b>Итого</b>		<b>55,9</b>	<b>49,7</b>	<b>232,1</b>	<b>1651,3</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ши	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
75	Напиток кофейный ячменный на молоке	180	4,1	4,5	19,3	13,0
1	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8
<b>Обед</b>						
7	Борщ на мяс/бульоне со сметаной	250	3,8	2,1	6,7	81,2
59	Котлета мясная	70	10,2	4,1	3,8	87,5
23	Картофель отварной	140	2,5	3,6	14	125,1
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
3	Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	60	0,6	4,2	4,7	60,5
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
<b>Ужин</b>						
44	Пшеничные биточки	180	30,9	24,2	23,5	449,8
73	Кисель	200	-	-	19,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>61,5</b>	<b>62,3</b>	<b>242,5</b>	<b>1800,2</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
33	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
77	Чай с сахаром	200	12,2	3,0	13,0	49,2
1	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8
<b>Обед</b>						
14	Суп крестьянский на мяс/бульоне со сметаной	250	3,0	2,0	16,5	115,1
52	Слоеные голубцы	200	14,6	14,6	18,6	266,4
74	Комлот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
73	Кисель	200	-	-	19,6	80,0
	Печенье слоное	40	2,8	7,6	29,3	162,4
<b>Ужин</b>						
6	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (до марта)	60	0,9	4,2	5,1	62,1
25	Пюре картофельное	140	3,0	4,3	7,5	115,6
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>60,4</b>	<b>59,8</b>	<b>238,0</b>	<b>1778,4</b>



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
34	Каша пшеничная молочная	200	6,7	10,4	25,8	224,9
75	Напиток кофейный ячменный на молоке	180	6,2	6,4	22,3	169,8
1	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/10	8,1	17,3	18,7	266,8
<b>Обед</b>						
16	Суп рыбный	250	15,9	0,7	11,5	131,8
51	Гуляш из говяжьей печени	80	13,3	12,6	3,4	180,6
31	Гречневый гарнир	140	7,9	6,7	38,4	252,4
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
79	Плюшка	50	5,2	5,4	16,5	143,6
78	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	109,2
<b>Ужин</b>						
4	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (до марта)	60	0,9	4,2	2,9	54,4
40	Омлет натуральный	150	11,7	13,5	4,8	187,3
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>60,8</b>	<b>58,3</b>	<b>226,9</b>	<b>1903,9</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>64,8</b>	<b>63,0</b>	<b>238,6</b>	<b>1818,0</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал (гска л))
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
35	Плов из риса с с/фруктами	200	4,8	6,3	56,8	220,0
72	Какао-напиток на молоке	180	6,2	6,4	22,3	169,8
1	Бутерброд с маслом	70/10	8,1	17,3	18,7	266,8
<b>Обед</b>						
12	Суп гороховый с гренками	250	7,1	0,6	20,1	127,3
50	Тефтели из рыбы в молочном соусе	200	11,6	8,9	16,0	175,0
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
80	Блинчики	50	3,2	5,3	1,8	144,7
78	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	109,2
<b>Ужин</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>76,9</b>	<b>69,4</b>	<b>290,9</b>	<b>1939,2</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал /сут.)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
43	Манная молочная каша	200	28,6	17,9	24,5	285,6
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
1А	Бутерброд с маслом	60/10	4,0	8,7	25,7	191,1
<b>Обед</b>						
13	Суп картофельный на мяс/бульоне со сметаной	250	4,7	2,5	19,3	140,6
54	Жаркое по-домашнему	200	10,6	10,8	19,4	242,8
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
5	Салат из моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Печенье сдобное	40	2,8	7,6	29,3	162,4
<b>Ужин</b>						
26	Сырники	200	5,0	6,7	19,2	148,4
73	Кисель	200	-	-	19,6	80,0
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,1	20,5	100,0
	<b>Итого</b>		<b>75,3</b>	<b>62,7</b>	<b>257,1</b>	<b>1752,6</b>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (кка л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
30	Каша гречневая молочная	200	6,9	10,4	25,0	222,3
72	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,3	169,8
1А	Бутерброд с маслом	60/10	4,0	8,7	25,7	191,1
<b>Обед</b>						
17	Суп вермишелевый на кур/бульоне	250	6,3	2,1	21,1	142,8
57	Сосиска отварная	70	11,2	15,4	0,08	171,5
20	Капуста тушеная	150	3,1	6,7	6,9	119,7
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
6	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,8	3,5	4,2	51,7
78	Чай с молоком сладкий	200	3,1	3,2	17,7	109,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
<b>Ужин</b>						
29	Запеканка рисовая	180	7,0	7,5	45,7	286,0
73	Кисель	200	-	-	19,6	80,0
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,2	5,1	25,0
	<b>Итого</b>		<b>67,4</b>	<b>69,4</b>	<b>253,3</b>	<b>1840,9</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал /шт)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
33	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11,0	22,6	216,4
74	Напиток кофейный ячменный на молоке	180	4,12	4,54	19,3	13,0
1А	Бутерброд с маслом	60/10	4,0	8,7	25,7	191,1
<b>Обед</b>						
18	Свекольник на кур/бульоне со сметаной	250	4,6	2,1	12,7	91,0
65	Куриная котлета	70	15,5	9,9	-	162,7
38	Вермишель отварная с маслом	150	6,2	10,1	39,9	277,7
74	Компот из с/фруктов	180	0,9	-	24,2	96,6
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	103,0
<b>Полдник</b>						
3	Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	60	0,6	4,2	4,7	60,5
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Сухари сливочные	40	3,4	4,2	28,4	158,8
<b>Ужин</b>						
48	Овощное рагу	200	18,9	9,9	8,8	200,0
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>75,1</b>	<b>73,7</b>	<b>242,0</b>	<b>2004,5</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Эне рг. ценн ость (ккал л)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
32	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,3	10,8	26,2	222,1
77	Чай с сахаром	200	12,0	3,0	13,0	49,2
1Б	Бутерброд с маслом	60/10	4,0	8,7	25,7	191,1
<b>Обед</b>						
9	Рассольник на мяс/бульоне со сметаной	250	4,2	2,3	15,3	118,4
52	Слоеные голубцы	200	14,6	14,6	18,6	266,4
74	Компот из с/фруктов	150	0,7	-	20,2	80,5
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	82,4
<b>Полдник</b>						
5	Салат из свежей моркови с растительным маслом (до марта)	50	0,6	3,5	4,8	52,9
78	Чай с молоком сладкий	150	2,3	2,4	13,2	81,9
	Печенье сдобное	20	1,4	3,8	14,6	81,2
<b>Ужин</b>						
36	Котлеты манные	180	7,7	9,7	39,8	282,6
73	Кисель	200	-	-	19,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
	<b>Итого</b>		<b>45,3</b>	<b>54,2</b>	<b>233,7</b>	<b>1556,4</b>
	<b>Итого за вторую неделю</b>		<b>58,8</b>	<b>59,6</b>	<b>224,4</b>	<b>1590,9</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>58,4</b>	<b>58,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1546,1</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1» муниципального образования - городской  
округ город Касимов

ПРИКАЗ

от «11» января 2016 г.

№ 38/1

«О разработке примерного десятидневного меню для организации питания детей в МБДОУ «Д/С №1».

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Приказываю:

1. Разработать примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 лет до 3 лет мед сестре Овчинниковой Л.В. до 15.01.2016 года.
2. Разработать примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет мед сестре Овчинниковой Л.В. до 15.01.2016 года.
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.



Заведующая МБДОУ «Д/С № 1» Кульмякова И.В. Кульмякова.

С приказом ознакомлена

11.01 2016г.

(дата)

Овч

(подпись)

Овчинникова Л.В.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1» муниципального образования - городской  
округ город Касимов

**ПРИКАЗ**

от «15» января 2016 г.

№ 39

**«Об утверждении примерного десятидневного меню для организации питания детей в МБДОУ «Д/С №1».**

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций».

**Приказываю:**

1. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 лет до 3 лет (приложение 1).
2. Утвердить примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет (приложение 2).
3. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующая МБДОУ «Д/С № 1» Кульмякова И.В. Кульмякова.



С приказом ознакомлена

15.01 2016г.

(дата)

Л.В. Овчинникова

(подпись)

Овчинникова Л.В.