

Утверждаю к применению
 Заведующий МБДОУ д/с " Орленок"
 Слепченко Н.П.
 приказ № 172 от 27.05.2026г.

Основное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет посещающих МБДОУ ДЕТСКИЙ САД " ОРЛЕНОК"
С 10,5 часовым пребыванием (75% от суточных норм) летне-осенний период

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТ ЦЕННОСТЬ (К/КАЛ)	ВИТАМИН С"	№ Р-РЫ
			Б	ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	1. Суп молочный с крупой Артек	200	5,46	5,14	18,62	142,4	0,91	2015 №101
	2. Кофе смолоком	180	2,8	2,39	102,75	83,99	1,35	2015 № 414
	3. Хлеб с маслом (бутерброд)	20/5	1,65	2,88	10,72	82,77	0	2015 № 1;6
ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,83	44,54	1,98	399
	ИТОГО ЗАВТРАК	505	10,41	10,51	141,92	353,7	4,24	
ОБЕД	1. Рассольник на к/б со сметаной	200/6/4	6,03	4	8,64	82,4	5,96	67
	2. Плов с птицей	200	20	18,3	36,9	380	0,49	2015 № 321
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	№ 20
	3. Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	2011 №376
	Хлеб пшеничный	40	1,38	0,32	11,8	57,06	0	2011 №1
	Хлеб ржаной	38	1,97	0,45	16,82	81,06	0	2011 №1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	30,32	23,19	103,42	721,92	12,85	
ПОЛДНИК	1. Творожная запеканка с джемом	104	16,43	9,64	27,62	263,8	8,94	2008 №224
	2. Джем	15	0,14	0,02	10,75	44	0,39	2015 №559
	3. кефир	150	4,64	4	6,4	80	1,12	2011 №401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	269	21,21	13,66	44,77	387,8	10,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1522	61,94	47,36	290,11	1463,42	27,54	

Утверждаю к применению

Заведующий МБДОУ д/с " Орленок"

Слепченко Н.П.

приказ № 172 от 27.05.2026г.

Основное 10-дневное меню для питания детей 2-3 лет посещающих МБДОУ ДЕТСКИЙ САД " ОРЛЕНОК"
С 10,5 часовым пребыванием (75% от суточных норм) летне-осенний период

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГЕТ ЦЕННОСТЬ (К/КАЛ)	ВИТАМИН С"	№ Р-РЫ
			Б	ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	1. Суп молочный с крупой Артек	150	4,09	3,85	13,96	106,8	0,68	2015 №101
	2. Кофе смолоком	150	0,51	2,39	1,08	6,5	0,66	2015 № 414
	3. Хлеб с маслом (бутерброд)	20/5	1,65	2,88	10,72	82,77	0	2015 № 1;6
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,83	44,54	1,98	399
	ИТОГО ЗАВТРАК	425	6,75	9,22	35,59	240,61	3,32	
ОБЕД	1. Рассольник на к/б со сметаной	150/6/3	4,56	3,03	6,54	64,64	4,51	67
	2. Плов с птицей	150	15	13,75	26,95	285	0,37	2015 № 321
	Огурец свежий	45	0,37	0,07	1,12	6,3	4,5	№ 20
	3. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	2011 №376
	Хлеб пшеничный	25	0,86	0,2	7,37	35,66	0	2011 №1
	Хлеб ржаной	30	1,55	0,35	13,27	63,99	0	2011 №1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	559	22,67	17,41	76,07	540,34	9,68	
ПОЛДНИК	1. Творожная запеканка	77	12,45	7,3	20,93	199,93	6,75	2008 №224
	2. Джем	12	0,11	0,01	8,6	35,2	0,31	2015 №559
	3. кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,7	2011 №401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	189	15,46	9,81	33,53	285,13	7,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1173	44,88	36,44	145,19	1066,08	20,76	