

УТВЕРЖДЕНО К ПРИМЕНЕНИЮ

Приказом заведующего МБДОУ "Детский сад "Звездочка" п.Школьное"
от 28.08.2026г № 187

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ " ДЕТСКИЙ САД "ЗВЕЗДОЧКА"
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,3	5,59	18,52	146	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	45	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	12,17	12,8	53,72	380,05	
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	120	0,9		18,18	77,4	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0,9	0	18,18	77,4	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,43	3,08	4,02	50,00	12
	Борщ с картофелем	200	2,2	4,76	4,9	95,4	64
	Котлета рыбная любительская	100	15,00	5,00	9,56	144,00	272
	Соус томатный с овощами	30	0,04	1,76	2,39	25,30	367
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,4	138	339
	Компот из свежих фруктов или ягод	180	0,18	0,18	14,4	61	390
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,47	13	68	700,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	24,51	20,05	68,67	581,7	
Уплотненный полдник	Салат моркови и яблок	80	0,7	416	6,4	65,38	41
	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	110	17,54	12,05	17,15	253	251
	Чай с сахаром с лимоном	190	0,12	0,02	10,2	41	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	18,36	428,07	33,75	359,38	
Итого за первый день		1675	55,94	460,92	174,32	1398,53	