

**УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ**  
**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ "Детский сад "Звездочка" п.Школьное"**  
 \_\_\_\_\_ Ткач Н.Г.

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

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	60,00	12
	Борщ с картофелем	200	2,2	4,76	4,9	95,4	64
	Котлета рыбная любительская	80	9,03	3,04	5,66	87,00	272
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,43	138	339
	Компот из свежих фруктов или ягод	180	0,18	0,18	14,4	61	390
Полдник	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	253	251
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за первый день			53,36	45,26	153,11	1270,07	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой ("Гергулес")	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,50	4,90	46,17	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,8	73
	Котлеты рубленные из говядины	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,56	6,1	39,03	243	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
	Полдник	Омлет натуральный	100	9,4	16,82	1,89	196
	Икра кабачковая	60	0,72	2,84	4,62	47,00	57
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за второй день			47,83	53,65	196,036	1462,57	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Второй завтрак	Фрукты по сезону	150	1,2	0,3	11,25	57	
Обед	Винегрет до 15.04/овощи по сезону	60	0,54	2,47	3,37	37,00	46
	Рассольник домашний	200	0,97	3,04	6,56	62	82
	Гуляш из отварной говядины	160	12,38	7,49	11,46	167,00	316
	Каша рассыпчатая перловая или шеничная	150	8,56	6,1	39,03	243	330
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73,2	417
Полдник	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,71	49,04	41
	Булочка"Веснушка"	80	5,09	3,4	50,42	253	441
	Ряженка или напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за третий день			50,34	43,11	225,666	1499,41	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Ряженка или напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Обед	Огурец соленый	25	0,23		0,73	4,23	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Запеканка из печени с рисом	210	22,47	9,14	24,73	271,00	311
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Кисель из свежих фруктов или ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	396
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,4	16,82	1,89	196	229
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	1,91	50,00	10
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за четвёртый день			59,24	53,47	157,536	1357,98	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	21
	Суп картофельный с клёцками	200	2,10	5,11	11,14	99,10	91
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из апельсинов или свежих фруктов	180	0,4	0,09	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Макароны отварные с маслом	155	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Печенье	30	5,40	4,20	67,50	180,00	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за пятый день			63,15	42	258,246	1514,45	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 6</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	47	33,8
	Суп картофельный с горохом	200	3,29	3,07	9,79	81	87
	Рыба припущенная	80	15,38	2,85	0,25	88,00	259
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,43	138	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	253	251
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за шестой день			60,15	43,17	163,536	1284,37	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	150	0,75		15,15	64,5	418
Обед	Помидор/огурец консервированный	50	0,50		1,46	8,46	
	Борщ вегетарианский	200	2,2	4,76	4,9	95,4	65
	Плов из птицы	210	19,33	16,19	33,99	359	321
	Кисель из свежих фруктов или ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	396
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Рагу овощное	155	2,36	10,96	14,41	121	148
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Булочка" Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	456
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за седьмой день			49,5	48,37	220,516	1539,28	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 8</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
Второй завтрак	Фрукты по сезону	150	1,2	0,3	11,25	57	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,63	5,41	52,44	21
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
	Котлета,рубленая из птицы	100	14,90	15,78	10,11	243,00	323
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Картофель, тушёный в соусе	150	3,23	9,36	23,29	190,00	149
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	100/10	19,50	12,92	24,61	291,20	250
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Вафли	30	5,4	4,2	67,5	180	
Итого за восьмой день			67,04	67,08	254,73	1742,54	



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Второй завтрак	Ряженка или напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Обед	Огурец соленый	25	0,23		0,73	4,23	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Котлета рыбная запечённая	85	10,09	2,45	5,33	74	271
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Рагу овощное	155	2,36	10,96	14,41	121	148
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,04	26,14	105,2	396
	Хлеб ржаной	38	2,49	0,45	12,68	66,12	
Полдник	Омлет натуральный	100	9,4	16,82	1,89	196	229
	Икра кабачковая	60	0,72	2,84	4,62	47,00	57
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Зефир	40	7,20	5,60	90,00	240,00	
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за девятый день			55,36	63,07	245,26	1518,98	

