

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 6» «Жемчужинка»
Чистопольского муниципального района РТ**

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 6»
от 29.07.2023 № 3
О.Р.Захарова

с 1 года до 3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 130
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО НА МОЛОКЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 180	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 180
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40
СУП РЫБНЫЙ 150	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 150	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 150	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУР 180	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 150	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 60
РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 100/20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС С ОВОЩАМИ 100/20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25

Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 130	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 130	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 180	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ с 1-3 лет

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,2	433,0	1961,7	13510,4
Среднее значение за период	40,8	43,3	196,2	1351,04

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) с1-3 лет

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 лет	357	140	602	409

