

Утверждаю: МБДОУ «Детский сад «Геремок»
аведующая МБДОУ «Детский сад «Геремок»
Н.А.Никитушкина

Приказ № 40 от 27 августа 2021 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей,
в возрасте от 1 до 7 лет (с 11 часовым пребыванием).
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Геремок»
Залегощенского района Орловской области**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
День 1										
Завтрак										
Каша «Белоснежка»	20	5,7	7,3	42	266	0,07	0,02	0	30,7	0,5
Булка с сыром	40/10	1,3	4,96	8,1	82,62	0,01	0,25	0	4,2	0,3
Чай сладкий	180	0,18	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,72
Обед										
Салат из свежей капусты	60	1,7	2,5	4,5	25,8	0,03	0,03	31,8	30,6	0,6
Суп рыбный	250	2,8	3,8	13,6	96,9	0,05	0,08	10,8	66,5	1,3
Котлета мясная	80	14,5	8,2	10,9	177,6	0,06	0,13	0,64	46,4	1,44
Картофельное пюре, соус	150	2,9	5,1	19,6	136,5	0,14	0,11	23	36,6	1,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,3	118,7	0	0,02	0,01	21,1	0,7
Хлеб	60	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,06	0	19	2,2
Полдник										
Булочка с повидлом	60	3,1	11,1	39,4	264,4	0,06	0,03	0	10,2	0,6
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	0,02	3	252	2
Ужин										
Оладьи с вареньем	150/20	4,93	7,65	32,47	251	0,12	1,36	3,4	59,5	1,7
Какао	200	3,8	4	24,8	150	0,03	0,16	1	124	0,8
ИТОГО					1827,92					

[illegible]

Картофельное пюре, соус	150	2,9	5,1	19,6	136,5	0,14	0,11	23	36,6	1,1
Хлеб	30	1,6	0,37	14,3	64	0,06	0,02		10,5	1,17
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0,4	34	0
ИТОГО:					2083,58					
День 4										
Завтрак										
Каша пшеничная на молоке жидкая	200	5,7	13,1	34,3	223	0,16	0,01	0	28,7	1,5
Бутерброд с сыром	40/10	1,3	4,96	8,1	82,62	0,01	0,25	0	4,32	0,3
Какао с молоком	200	3,8	4	24,8	150	0,03	0,16	1	124	0,8
Обед										
Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	6,26	65,5	0,03	0,03	3,35	22,4	0,66
Рассольник на мясном бульоне	250	0,26	1	0,38	119	0	0,01	0,05	9	0,01
Гуляш с макаронными изделиями	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
Хлеб	60	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,06	0	19	2,2
Сок	200	0,78		10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,24
Полдник										
Вафли	40	0,12	0,14	31,0	141,6	0	0	0	6,4	0,6
Кисель из концентрата	200	0,09		9,46	38,66			1,72	12,53	0,28
Груша	135	0,4	0	13	51	0,02	0,03	6,1	23,1	2,7
Ужин										
Капуста тушеная	200	4,8	9	18	180	0,06	0,08	22,3	116	1,6
Хлеб	30	1,6	0,37	14,3	64	0,06	0,02		10,5	1,17
Батон	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	4	0,2
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0,4	34	0
ИТОГО:					1806,19					
День 5										
Завтрак										
Каша молочная рисовая	200	4,67	6,8	52	293	0,1	0,06	0	53,8	2
Бутерброд с сыром	40/10	1,3	4,96	8,1	82,62	0,01	0,25	0	4,32	0,3
Чай с молоком	200	1,3	1,4	14,8	77,4	0,02	0,07	0,54	59,4	0,7
Обед										
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,74	2,97	19,97	141,68	0,14	0,21	12,48	26	1,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,9	41,9	267	0,21	0,11	0	24	4,5

Салат из свежей капусты	60	1,58	2,86	6,33	53,84	0,38	0,45	43,56	16,7	0,61
Суп крестьянский на мясном бульоне	250	5,15	2,27	13,71	183,80	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86
Рыбная котлета	80	9,14	4,92	1,94	89,0	0,03	0,05	0,16	47,1	0,40
Тушеный картофель	150	2,9	5,1	19,6	136,5	0,14	0,11	23	36,6	1,1
Хлеб	60	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,06	0	19	2,2
Сок	200	0,78		10,76	89,07	0,07	0,06	5,09	31,81	1,2
Полдник										
Печенье домашнее	40	3,03	0,32	19,63	93,76	1,02	0,01	0	8	0,4
Кисель из концентрата	200	0,09		9,46	38,66			1,72	12,53	0,28
Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	0,04	0,05	10,0	8,0	0,60
Ужин										
Пудинг манный	200	8,66	10,88	44,2	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,04
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0,4	34	0
ИТОГО:					1737,69					
День 8										
Завтрак										
Каша «Дружба»	200	11,45	7,58	59,67	358,96	0,38	0,18		23,0	6,6
Бутерброд с сыром	40/10	1,3	4,96	8,1	82,62	0,01	0,25	0	4,32	0,3
Чай с молоком	200	1,3	1,4	14,8	77,4	0,02	0,07	0,54	59,4	0,7
Обед										
Салат из свеклы	60	3	8,4	4,2	106,8	0,02	0,05	3,9	28,8	0,9
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250	1,36	3,85	5,35	61,6	0,02	0,03	16,02	40,18	0,52
Сосиска молочная	80	0,10	0,01	27,76	113,0			0,45	31,81	1,24
Макаронны с соусом	150	6,52	0,92	35,28	175,78	0,09	0,03		5,12	1,38
Хлеб	60	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,06	0	19	2,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,3	118,7	0	0,02	0,01	21,1	0,7
Полдник										
Кекс	70	5	1,3	35,5	169,4	0,08	0,07	0	47,6	0,6
Кефир	200	6,0	5,0	9,40	106,6	0,08	0,32	2,73	252,8	0,21
Ужин										
Сырники из творога со стухненным молоком	150	23,78	16,28	50,20	443,2	0,18	0,35	0,27	192,4	2,14
Кисель	200	0,09		9,46	38,66			1,72	12,53	0,28
ИТОГО:					1947,72					

[illegible]

Яблоко	135	0,45	0	12,92	56,62	0,01	0,03	24,87	18,3	2,5
Ужин										
Творожно - рисовая запеканка с повидлом	150	22,65	15,5	18,89	309,10	0,09	0,41	0,89	262,0	0,97
Кисель из концентрата	200	0,09		9,46	38,66			1,72	12,53	0,28
ИТОГО:					1905,65					
Итого за 10 дней:					1862,32					
Ежедневно витаминизация 3-го блюда витамином «С»									50 мг	