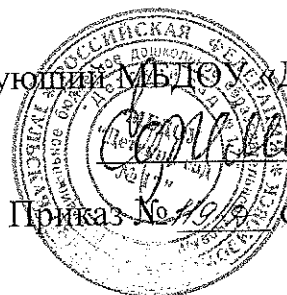


Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №17»

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №17»



И.Н.Ефимова

Приказ № 49/08 от 21.08.2008

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 до 7 лет  
для детей дошкольного возраста с 10-ти часовым пребыванием в  
дошкольных организациях**

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения")

Прием ищи	Наименование блюда	Выхо д блюдо а	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<u>Завтрак:</u>	Плов вегетарианский с сухофруктами	130	3,76	2,87	53,07	253,19	0,2	106
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263,264
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Сок	150	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Салат картофельный с огурцом и зеленым горошком	50	2,8	2,05	9,49	62,41	0	42
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	6,85	22,09	180	6,1	36
	Омлет с мясом	120	19,76	20,79	3,68	284,57	0,15	114
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0	-
<u>Уплотне нный полдник</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	264,28	1	44
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
Итого за первый день:						<b>1625,54</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	7,06	9,46	24,29	228,4	2,17	93
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	-	1
2-ой завтрак:	Сок	150	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Икра свекольная	50	0,69	3,66	4,15	52,5	1,65	75
	Щи из свежей капусты на к/б	200	3,68	7,07	8,58	129,5	19,41	56
	Котлеты, биточки (куриные) припущенные	60	14,36	19,3	19,96	219,5	1	20
	Макаронные изделия со сливочным маслом	110	4,5	4,4	31,41	187	-	205
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	-	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Картофельные котлеты со сметаной	110/18	0,94	3,6	24,44	220,42	0,5	241;103
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
Итого за второй день:						<b>1663,40</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	32,9	253,15	1,95	91
	Какао с молоком	180	1,27	1,38	13,76	119,54	1,17	248
	Бутерброд маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
<u>2-ой завтрак:</u>	Яблоко	80	0,4	0,6	5,6	37,6	10	-
<u>Обед</u>	Огурцы свежие (ломтик)	37	0,3	0,08	1,13	3,7	7,5	70
	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	163	8,25	111
	Картофельная запеканка с мясом(курицей)	130	12,13	9,5	25,7	247	3,8	291
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Маннй пудинг	110	5,63	4,24	29,95	239,07	0,38	195
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0,32	263;264
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
<u>Итого за третий день:</u>						<b>1577,95</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<u>Завтрак:</u>	Омлет натуральный	110	11,26	15,64	2,8	184,24	0,49	56
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Сок	150	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Кукуруза	17	1,2	0,05	2,08	17,48	27,5	-
	Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,16	20,93	201,08	8,2	139
	Куриная подлива	70	8,79	9,09	2,81	173,25	3,55	260
	Рис отварной	110	3,64	5,37	36,67	192,5	3,64	315
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
Итого за четвертый день:						<b>1704,73</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,46	7,35	26,14	283,6	1,95	96
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Бананы	80	1,5	0,5	21	76,8	10	-
<u>Обед</u>	Помидоры свежие(ломтик)	38	0,3	0,08	1,13	7,2	7,5	71
	Суп гречневый	200	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	80
	Голубцы ленивые	130	21,59	21,11	16,53	340,44	13,08	151
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Вермишель отварная с маслом, сахаром	120	4,5	4,4	31,41	192,3	-	205
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
Итого за пятый день:						<b>1689,81</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<u>Завтрак:</u>	Макаронные изделия с сыром	120/21	4,5	4,4	31,41	306	-	293
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
<u>2-ой завтрак:</u>	Сок	130	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты белокочанной	50	0,9	4,1	4	57,1	11,9	20
	Суп «Полевой»	200	10,68	11,25	27,25	252,5	4,45	79
	Жаркое домашнему	130	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	-	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	4,82	1,02	16,83	158,82	1,14	94
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
<u>Итого за шестой день:</u>						<b>1585,58</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171
	Какао на молоке	180	1,27	1,38	13,76	119,54	1,17	248
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Бананы	80	1,5	0,5	21	76,8	10	-
<u>Обед</u>	Винегрет овощной	50	0,8	6,0	6,8	79	5,57	1
	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	163	8,25	111
	Голубцы ленивые	120	21,59	21,11	16,53	340,44	13,08	151
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	77,5	0	209
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
	Булка	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
Итого за седьмой день:						<b>1583,17</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<u>Завтрак:</u>	Омлет натуральный	110	11,26	15,64	2,8	184,24	0,49	56
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	56,8	0	263;264
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Яблоко	80	0,4	0,6	5,6	37,6	10	-
<u>Обед</u>	Помидоры свежие (ломтик)	38	0,3	0,08	1,13	7,2	7,5	71
	Рассольник «Ленинградский»	250	4,1	7,16	20,93	201,08	8,2	139
	Котлеты, биточки (куриные) припущенные	60	14,36	19,3	19,96	219,5	1	20
	Рис отварной	110	3,64	5,37	36,67	192,5	3,64	315
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
Итого за девятый день:						<b>1689,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	7,06	9,46	24,29	228,4	2,17	93
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	98,1	0	-
2-ой завтрак:	Сок	150	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Огурцы свежие (ломтик)	37	0,3	0,08	1,13	3,7	7,5	70
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,8	6,85	22,09	180	6,1	36
	Куриная подлива	70	8,79	9,09	2,81	173,25	3,55	260
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,5	6,4	21,9	180,33	0	186
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Сырники из творога	130	12,73	9,67	7,8	322,2	0,33	231
	Кисель	180	0	0	19,06	104,6	0	233
Итого за восьмой день:						<b>1667,56</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<u>Завтрак:</u>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	32,9	253,15	1,95	91
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	140,29	1	253
	Бутерброд с маслом	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
2-ой завтрак:	Сок	150	1,2	0,2	2,3	69	42	399
<u>Обед</u>	Овощи натуральные соленые огурцы (ломтик)	35	0,32	0,04	1	12,08	4	70
	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	129,5	19,41	56
	Картофель тушеный с курицей	140	8,19	6,37	12,61	215,91	1,86	489
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	95,29	0,4	241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	72,4	0	-
<u>Уплотненный полдник</u>	Пирожок с повидлом из дрожжевого теста	100	6,06	5,43	33,71	275,35	0,3	417
	Кисломолочный продукт «Снежок»	155	4,35	4,8	6	126,4	1,05	251
Итого за десятый день:						<b>1581,67</b>		