



Утверждено:
Заведующим МБДОУ №4 «Солнышко»
Сизовой Е. В.
приказ от 11 января 2021 г. № 2

Примерное 10-ти дневное меню

на весенне-летний период организации питания детей посещающих МБДОУ № 4 «Солнышко»

с 10,5 – часовым режимом функционирования.

ПЛАН-МЕНЮ для детей дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ

| Дни недели | | | Завтрак | |
|------------|---|--|--|--|
| 1-й день | Каша гречневая вязкая на молоке сгущенном Чай сладкий с лимоном (какао с молоком сгущённым) Печенье с маслом сливочное 10:00 Сок фруктовый (нектар фруктовый) | Овощи порционные Суп картофельный с крупой и рыбными консервами Биточки мясные Капуста тушеная Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Яичная запеканка (или омлет натуральный / яйцо отварное) Кисель Хлеб пшеничный | |
| 2-й день | Каша молочная из смеси круп «Дружба» Чай с сахаром лимоном (или какао с молоком сгущённым) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Сок фруктовый (нектар фруктовый) | Овощи порционные Суп Крестьянский с пшеном Котлета мясная Картофель, тушеный с овощами Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Запеканка из круп (рисовая, манная) Соус молочный Чай сладкий с лимоном (кофейный напиток с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный | |
| 3-й день | Макароны изделия отварные в молоке Какао с молоком сгущенным (или чай с сахаром) Бутерброды с сыром 10:00 Фрукты | Овощи порционные Суп из овощей со сметаной Биточки рыбные Картофельное пюре Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Запеканка творожная с повидлом Чай с сахаром Хлеб пшеничный | |
| 4-й день | Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом Чай сладкий с лимоном (или какао с молоком сгущённым) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Фрукты | Овощи порционные Суп картофельный с рисом Котлета куриная (мясная) Гороховое пюре Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Оладьи (блины) с повидлом Молоко (кисломолочный напиток «Йогурт») Хлеб пшеничный | |
| 5-й день | Каша молочная манная жидкая с маслом Чай сладкий с лимоном (или какао с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Фрукты | Овощи порционные Суп картофельный с вермишелью Биточки из кур (мясная) Рагу из овощей Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Картофель в молоке (или картофель отварной со сметанным соусом//картофельное пюре) Овощи порционные (или икра овощная) Чай с сахаром(или кофейный напиток с молоком сгущённым) Хлеб пшеничный | |

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| 6-й день | Макаронные изделия отварные с сыром Чай сладкий с лимоном (или кофейный напиток с молоком) Печенье с маслом сливочным 10:00 Сок фруктовый (нектар фруктовый) | Овощи порционные Суп картофельный с бобовыми Котлета мясная Рис, тушеный с овощами Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Каша молочная манная жидкая с маслом Чай с сахаром (или какао с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный |
| 7-й день | Каша молочная гречневая жидкая с маслом Чай сладкий с лимоном (или кофейный напиток с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Сок фруктовый (нектар фруктовый) | Овощи порционные Суп картофельный с клецками Биточки мясные Капуста тушеная Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Запеканка рисовая Соус сметанный (или молочный) Чай с сахаром (или какао с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный |
| 8-й день | Каша молочная пшенная жидкая с маслом Чай сладкий с лимоном (или кофейный напиток с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Фрукты | Овощи порционные Борщ со сметаной Котлеты рыбные Картофель, тушеный с овощами Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Запеканка творожная с повидлом Чай с сахаром (или какао с молоком) Хлеб пшеничный |
| 9-й день | Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом Какао с молоком сгущенным Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Фрукты | Овощи порционные Щи со сметаной Печень, тушеная в соусе (или оладьи из печени с морковью в соусе) Каша гречневая рассыпчатая Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Зразы ленивые рыбные Икра свекольная (или овощная) Чай с сахаром (или кофейный напиток с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный |
| 10-й день | Каша молочная рисовая жидкая с маслом Чай сладкий с лимоном (или какао с молоком сгущенным) Хлеб пшеничный с маслом сливочным 10:00 Фрукты | Овощи порционные Суп крестьянский с пшеном со сметаной на мясном бульоне Картофельная запеканка с мясом Соус овощной (или соус сметанный) Компот из фруктов (свежие или сухие) Хлеб ржаной | Рагу из овощей Булочка Молочная Чай с сахаром (или кофейный напиток с молоком) Хлеб пшеничный |

Примерное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Вита мин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------------|---|------------|------------|---------------------|------------|----------|------------|----------|------------|--------------------------------|------------|------------|----------|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 1 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша гречневая вязкая на молоке сгущенном | 150 | 180 | 6,02 | 6,87 | 8,66 | 9,9 | 32,8 | 37,48 | 225 | 257,1 | | | Т.К.№ 250(а) |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42,0 | 50,4 | | | Т.К.№ 251 |
| | Печенье | 20 | 40 | 2,08 | 4,16 | 1,04 | 2,08 | 15,36 | 30,72 | 91,6 | 183,2 | | | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | - |
| | Сок фруктовый | 150 | 150 | - | - | - | - | 16,5 | 16,5 | 67,5 | 67,5 | | | - |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7,0 | | | - |
| | Суп картофельный с крупой и рыбными кон. | 150 | 250 | 3,6 | 5,8 | 3,2 | 5,3 | 15,4 | 25,5 | 29,1 | 48,5 | | | Приложение 3.160 |
| | Биточки мясные | 70 | 70 | 13,4 | 13,4 | 9,7 | 9,7 | 11,99 | 11,99 | 182,7 | 182,7 | | | Приложение 3.2 |
| | Капуста тушеная | 100 | 130 | 2,38 | 3,09 | 3,02 | 3,93 | 10,07 | 13,09 | 77 | 100 | | | Приложение 3.30 |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | Приложение 3.55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | - |
| Уплотнен- ный полдник: | Яичная запеканка или яйцо отварное | 80/40 | 80/40 | 8,55 | 8,55 | 9,98 | 9,98 | 1,63 | 1,63 | 103,5 | 103,5 | | | Приложение 3.88 |
| | Кисель | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | - | - | 22 | 27 | 83,74 | 135 | | | Т.К.№ 45 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | - |
| Итого за первый день: | | | 1223 | 1520 | 40,57 | 47,82 | 39,03 | 44,43 | 176,38 | 224,12 | 1107,64 | 1471,05 | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Вита мин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------------|-------------------------------------|------------|------|---------------------|-------|-------|------|-------|------------|--------------------------------|-------------|------------|---|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 2 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная из смеси круп «Дружба | 150 | 250 | 5,4 | 5,99 | 3,8 | 5,7 | 18,2 | 27,3 | 150 | 225 | | | Приложение 3.19 Т.К.№ 251(а) - - - |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 1,24 | 0,53 | 0,9 | 1,3 | 5,63 | 7,47 | 38,4 | 42,09 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 150 | - | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | | | | | | | | 16,5 | 16,5 | 67,5 | 67,5 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,3 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - |
| | Суп крестьянский с пшеном | 150 | 250 | 4,9 | 10,2 | 3,15 | 7,2 | 7,68 | 12,8 | 78 | 146 | | | Приложение 3.5 |
| | Котлета мясная | 70 | 70 | 12,46 | 12,46 | 12,2 | 12,2 | 9,38 | 9,38 | 235 | 235 | | | Приложение 3.60 |
| | Картофель, тушеный с овощами | 100 | 150 | 1,22 | 2,65 | 4,3 | 6,8 | 14 | 21 | 113 | 170 | | | Приложение 3.33 |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,9 | 1,1 | - | - | 17,8 | 21 | 72 | 86 | | | Приложение 3.55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | - |
| Уплотнен- ный полдник: | Запеканка из круп(рисовая,манная) | 100 | 150 | 3,9 | 7,3 | 5,7 | 7,6 | 15,4 | 20,6 | 225 | 280 | | | Т.К.№ 252 |
| | Соус Молочный | 20 | 30 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42 | 50,4 | | | Т.К.№ 251 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | | | | | | | | | | | |
| Итого за второй день: | | 1323 | 1710 | 38,81 | 55,46 | 29,96 | 9,92 | 136,2 | 163,7 2 | 1198,04 | 1545, 54 | | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Вита мин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|-----------------------|--------------------------------------|------------|------------|---------------------|------------|-----------|------------|----------|------------|--------------------------------|-------------|------------|----------|---|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 3 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: | Макаронные изделия отварные в молоке | 150 | 200 | 6 | 8 | 8 | 10 | 24 | 33 | 191 | 225 | | | Приложение 3.71 Т.К.№ 44 Т.К.№ 253 - |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 4 | 5 | 5 | 6 | 18 | 24 | 140 | 172 | | | |
| | Бутерброды с сыром | 40 | 55 | 5,2 | 7,2 | 7,6 | 10,3 | 8,2 | 11,2 | 124,3 | 171 | | | |
| 10-00 | Фрукты (банан) | 120 | 120 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 10 | 53 | 53 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - Приложение 3.155 Приложение 3.61 Приложение 3.34 Приложение 3.55 - |
| | Суп из овощей со сметаной | 150/6 | 250/9 | 1,22 | 2,03 | 3,23 | 5,37 | 6,84 | 11,4 | 62,4 | 104 | | | |
| | Биточки рыбные | 60 | 60 | 10 | 10 | 7 | 7 | 5,5 | 5,5 | 126 | 126 | | | |
| | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2 | 3 | 3 | 4 | 14 | 19 | 104 | 135 | | | |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | |
| Уплотненный полдник: | Запеканка творожная с повидлом | 100 | 100 | 17,3 | 25,8 | 12,2 | 18,24 | 28,69 | 43 | 293 | 440 | | | Т.К.№ 257 Приложение 3.150 Приложение 3.45 - |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| Итого за третий день: | | 1264 | 1599 | 52,22 | 67,49 | 46,8 6 | 62,05 | 165,4 | 216,7 3 | 1303,34 | 1694, 05 | | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Вита мин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|--------------------------|---|------------|------------|---------------------|------------|----------|------------|----------|------------|--------------------------------|------------|------------|----------|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 4 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом | 150 | 200 | 6 | 8 | 9 | 12 | 29 | 33 | 205 | 273 | | | Приложение 3.37 Т.К.№ 251 - - - |
| | Чай сладкий с лимоном | 30 | 30 | 0,48 | 0,53 | 4 | 6 | 0,6 | 0,9 | 41,2 | 61,8 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42 | 50,4 | | | |
| | Масло сливочное | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| | Фрукты (апельсин) | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | | 120 | 120 | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 | 40 | 40 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - |
| | Суп картофельный с рисом или (Свекольник со сметаной) | 150 | 250 | 0,8 | 1,34 | 2 | 2,82 | 5,3 | 9,16 | 34 | 56,8 | | | Приложение 3.142 |
| | Котлета куриная(мясная) | 70 | 70 | 13,4 | 13,4 | 9,7 | 9,7 | 11,9 | 11,9 | 182,7 | 182,7 | | | Приложение 3.2 |
| | Гороховое пюре | 100 | 150 | 11,5 | 17 | 4 | 6 | 28 | 43 | 191 | 287 | | | Приложение 3.101 |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | Приложение 3.55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | - |
| Уплотнен- ный полдник: | Оладьи(блины) с повидлом | 80/25 | 120/30 | 7,61 | 11,41 | 6,34 | 9,51 | 52,08 | 78,12 | 270 | 405 | | | Приложение 3.85 |
| | Молоко(Кисломолочный напиток «Йогурт») | 150 | 180 | 4,2 | 5,04 | 4,8 | 5,7 | 7,02 | 8,4 | 87 | 104 | | | Т.К.№ 258 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | - |
| Итого за четвертый день: | | | 1288 | 1660 | 50,03 | 64,95 | 39,9 | 49,96 | 189,49 | 221,49 | 1158,42 | 1619,85 | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Вита мин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------|---|------------|------------|---------------------|------------|----------|------------|----------|------------|--------------------------------|------------|------------|----------|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 5 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 150 | 200 | 4,2 | 5,7 | 4,4 | 5,8 | 23 | 30 | 188 | 250 | | | Т.К.№ 219 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42 | 50,4 | | | Т.К.№ 251 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | - |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,5 | 0,5 | 33,0 | 33,0 | | | - |
| | Фрукты (яблоко) | 120 | 120 | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 | 40 | 40 | | | - |
| Обед: | Овощи полпорционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - |
| | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 250 | 0,8 | 1,34 | 2 | 2,82 | 5,3 | 9,16 | 34 | 56,8 | | | Приложение 3.158 |
| | Биточки из кур | 70 | 70 | 12,4 | 12,4 | 16,9 | 16,9 | 9,3 | 9,3 | 234 | 234 | | | Приложение 3.60 |
| | Рагу из овощей | 100 | 150 | 1,83 | 2,74 | 9,59 | 14,38 | 12,4 | 18,6 | 89,19 | 133,8 | | | Приложение 3.105 |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | Приложение 3.55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | - |
| Уплотнен- ный полдник: | Картофельное пюре(картофель в молоке) | 100 | 130 | 5,45 | 7,08 | 3,95 | 5,14 | 12,08 | 16,6 | 96,3 | 125,3 | | | Приложение 3.31 |
| | Овощи порционные(или икра овощная) | 40 | 50 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 1,56 | 1,9 | 9,2 | 11,5 | | | - |
| | Чай с сахаром(или кофейный напиток с молоком сгущенным) | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | Т.К.№ 251(а) |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | - |
| Итого за пятый день: | | 1293 | 1660 | 31,87 | 38,32 | 40,98 | 49,37 | 140,88 | 175,62 | 1018,13 | 1267,05 | | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|-----------------------|--|-------|------|---------------------|-----------|------|-------|--------|--------|--------------------------------|-----------------|------------|---|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 6 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: | Макаронные изделия отварные с сыром | 115 | 140 | 3,58 | 4,29 | 1,63 | 1,96 | 27,2 | 32,6 | 129 | 155 | | | Приложение 3.70 Т.К.№ 251 - - - |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42 | 50,4 | | | |
| | Печенье | 20 | 40 | 2,08 | 4,16 | 1,04 | 2,08 | 15,36 | 30,72 | 91,6 | 183,2 | | | |
| 10-00 | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 150 | | | | | 16,5 | 16,5 | 67,5 | 67,5 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - Приложение 3.157 Приложение 3.2 Приложение 3.98 Приложение 3.55 - |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 250 | 6,3 | 10,3 | 3,24 | 3,52 | 15,23 | 25,38 | 111,8 | 186,2 | | | |
| | Котлета мясная | 70 | 70 | 13,4 | 13,4 | 9,37 | 9,37 | 11,99 | 11,99 | 182 | 182 | | | |
| | Рис, тушеный с овощами | 100 | 150 | 2,62 | 3,93 | 9,59 | 14,38 | 17,8 | 42,69 | 210,65 | 315,97 | | | |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 13,1 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | |
| Уплотненный полдник: | Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 4,28 | 5,7 | 4,4 | 5,85 | 23,23 | 30,97 | 188,15 | 250,86 | | | Т.К.№ 219 Т.К.№ 251(а) - |
| | Чай с сахаром(или какао с молоком сгущенным) | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| Итого за шестой день: | | 1298 | 1660 | 36,7 2 | 47,6 4 | 32,7 | 40,7 | 169,93 | 262,76 | 1265,3 4 | 1692,1 81463 | | | |

С-витаминация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------------|---|-------|------|---------------------|------|------|------|-------|-------|--------------------------------|--------|-----------|---|---|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 7 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 150 | 200 | 7 | 9 | 9 | 12 | 28 | 37 | 217 | 282 | | | Приложение 3.39 Т.К.№ 251 - - - |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42,0 | 50,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | Сок фруктовый | 150 | 150 | | | | | 16,5 | 16,5 | 67,5 | 67,5 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - Приложение 3.159 Приложение 3.60 Приложение 3.30 Приложение 3.55 - |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 250 | 2,2 | 3,71 | 1,48 | 2,57 | 14,1 | 23,68 | 77,03 | 128,5 | | | |
| | Биточки мясные | 70 | 70 | 12,4 | 12,4 | 12,2 | 12,2 | 9,38 | 9,38 | 234 | 234 | | | |
| | Капуста тушеный | 100 | 150 | 2,38 | 3,57 | 3 | 4,5 | 10 | 15 | 77 | 115 | | | |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | |
| Уплотнен- ный полдник: | Запеканка рисовая | 130 | 150 | 15,9 | 18,3 | 15,7 | 16,2 | 19,1 | 28,8 | 330 | 335 | | | Приложение 3.10 - Т.К.№ 251(а) - |
| | Соус сметанный(или молочный) | 20 | 30 | 0,48 | 0,53 | 4 | 6 | 0,6 | 0,9 | 41,2 | 61,8 | | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| Итого за 7-день | | 130 | 1660 | 44,3 | 54,3 | 41,8 | 51,2 | 166,9 | 211,8 | 1223,8 | 1538,1 | | | |
| | | 5 | | 5 | 7 | 4 | | 9 | 9 | 7 | 5 | | | |

С-витаминизация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------|---|------------|------|---------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|--------------------------------|-------------|-----------|---|---|
| | | | | Б | | Ж | | У | | | | я | с | |
| День 8 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 150 | 200 | 6 | 8 | 8,66 | 11,5 | 32,8 | 43,73 | 225 | 300 | | | Приложение 3.40 Т.К.№ 251 - - - |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 180 | 0,16 | 0,2 | - | - | 10,2 | 12,2 | 42,0 | 50,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | Фрукты | 120 | 120 | 1,1 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 | 40 | 40 | | | |
| Обед: | Овощи плоорционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - Приложение 3.5 Приложение 3.59 Приложение 3.33 Приложение 3.55 - |
| | Борщ со сметаной | 150 | 250 | 1,2 | 2,2 | 4,5 | 7,3 | 5,6 | 10,8 | 78 | 129 | | | |
| | Котлеты рыбные | 60 | 60 | 10 | 10 | 7 | 7 | 6 | 6 | 130 | 130 | | | |
| | Картофель, тушенный с овощами | 100 | 150 | 1,22 | 2,65 | 4,3 | 6,8 | 14 | 21 | 113 | 170 | | | |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 1,4 | 2,1 | 0,3 | 0,35 | 13,1 | 15,5 | 52,1 | 66,15 | | | |
| Уплотненный полдник: | Запеканка творожная с повидлом | 120 | 170 | 17,1 | 25,8 | 12,2 | 18,3 | 28,69 | 43 | 293 | 440 | | | Приложение 3.19 Т.К.№ 251(а) - |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| Итого за восьмой день: | | 1263 | 1655 | 42,3 1 | 61,2 1 | 40,72 | 57,13 | 163,98 | 216,14 | 1206,4 4 | 1638,6 5 | | | |

С-витаминизация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | | Пищевые волокна (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры "Организация питания в ДОУ 2008г." |
|------------------------|--|------------|-------|---------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------|-----------|---|--|
| | | | | Б | | Ж | | У | | я | сад | я | с | |
| День 9 | | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | сад | я | с | |
| Завтрак: 10-00 | Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом | 150 | 200 | 4,2 | 5,7 | 4,4 | 5,8 | 23 | 30 | 188 | 250 | | | Т.К.№ 219 Т.К.№ 44 - - - |
| | Какао с молоком сгущенным | 150 | 180 | 4,5 | 5,6 | 5 | 6,4 | 18 | 24 | 140 | 172 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | 0,4 | 0,4 | 2,7 | 2,7 | 0,05 | 0,05 | 33,0 | 33,0 | | | |
| | Фрукты | 120 | 120 | 0,9 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 8,1 | 8,1 | 40 | 40 | | | |
| Обед: | Овощи порционные | 40 | 50 | 0,3 | 0,4 | - | - | 1,2 | 1,5 | 5,6 | 7 | | | - Приложение 3.183 Приложение 3.84 Приложение 3.38 Приложение 3.55 - - |
| | Щи со сметаной | 150 | 250 | 7,18 | 11,9 | 2,84 | 4,74 | 6,87 | 11,46 | 84,48 | 140,8 | | | |
| | Печень, тушенная в соусе (Оладьи из печени с морковью в соусе) | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 80/20 | 90/20 | 15,1 | 15,1 | 12 | 12 | 10,8 | 10,8 | 213 | 213 | | | |
| | Компот из фруктов(свежие,сухие) | 100 | 130 | 6,05 | 7,86 | 3,82 | 4,96 | 31,46 | 40,89 | 173,39 | 225,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 150 | 180 | 0,97 | 1,16 | - | - | 17,8 | 21,36 | 72 | 86,4 | | | |
| Уплотненный полдник: | Зразы ленивые рыбные | 80 | 80 | 69,5 | 69,5 | 7,8 | 7,8 | 6,2 | 6,2 | 131,9 | 131,9 | | | Приложение 3.21 Приложение 3.26 Т.К.№ 251(а) - |
| | Икра свекольная (или овощная) | 100 | 100 | 3,5 | 3,5 | 8 | 8 | 19 | 19 | 187 | 187 | | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | - | - | - | - | 9,7 | 11,7 | 37,14 | 44,3 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,6 | 0,43 | 0,49 | 8,37 | 9,6 | 42,8 | 64,2 | | | |
| Итого за девятый день: | | | 146 | 1670 | 116,46 | 127,32 | 35,19 | 53,93 | 182,02 | 219,76 | 1443,21 | 1725,35 | | |

С-витаминизация 3-х блюд: ясли-35 мг, сад-50 мг на порцию.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ № 4 «Солнышко»
от « 1 » октября 2020 г. №
Е.В.Сизова

Примерное 10-ти дневное меню

на осеннее - зимний период организации питания детей посещающих МБДОУ № 4 «Солнышко»

с 10,5 – часовым режимом функционирования.