



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	
<b>День 1</b>		<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	
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	
<b>День 3</b>		<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	
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-витаминизация 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	
<b>День 4</b>		<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	
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 70	250 70	0,8 13,4	1,34 13,4	2 9,7	2,82 9,7	5,3 11,9	9,16 11,9	34 182,7	56,8 182,7			Приложение 3.142 Приложение 3.2
	Котлета куриная( мясная)	100	150	11,5	17	4	6	28	43	191	287			Приложение 3.101
	Гороховое пюре	150	180	0,97	1,16	-	-	17,8	21,36	72	86,4			Приложение 3.55
	Компот из фруктов(свежие,сухие)	28	35	1,4	2,1	0,3	0,35	13,1	15,5	52,1	66,15			-
	Хлеб ржаной													
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	
<b>День 5</b>		<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>сад</b>	<b>я</b>	<b>с</b>	
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	31,8 7	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 5	1660	44,3 5	54,3 7	41,8 4	51,2	166,9 9	211,8 9	1223,8 7	1538,1 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.**