

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского райондетский сад «Гномик»
(МБДОУ детский сад «Гномик»))**

Утверждено
приказом заведующего
№ 46-о/д от 01.07.2024 года
С.Н.Яковлева



Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 7 лет
МБДОУ детского сада «Гномик» с 9,5 часовым пребыванием
(весенне-зимний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 4-х лет							
		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		1-ый день													
		ЗАВТРАК													
8 часов 30 минут	Суп молочный вермишелевый с маслом слив., сахаром	150	179,5	4,4	4,5	22,6	0	200	7,80	8,20	41,68	276,5	0		
	Чай с лимоном	150	46,2	0,525	0,075	11,5	4,06	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06		
	Хлеб пшеничный с м/сл, сыром	30/4/1 0	137,3	4,074	6,86	15,68	- - 0,11	40 10 10	4,13 0,04 3,48	1,63 3,62 4,43	28,75 0,065 -	140 43 54	- - 0,11		
10.00 часов	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60	180	0,90	-	18,18	76	3,60		

ОБЕД									
12.00 часов	Суп с клецками на мясном бульоне	250	2,20	4,80	11,80	100,0	-		21
	Жаркое «по-домашнему»	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15		276
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8		122
	Хлеб пшеничный /ржаной	40 50	4,13 2,6	1,63 0,6	28,75 22,25	140 106,7	- -		100 100
	ПОЛДНИК								
15.00 часов	Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	103	2,46		400
	Сырники из творога запечённые	80	17,08	11,94	20,82	265,49	0,44		0604
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0			
	Итого за 1 день	-	74,26	52,04	222,65	1655,46	21,88		-
	2-ой день								
	ЗАВТРАК								
8 часов 30 минут	Каша манная на молоке с м/сл, сахаром	200	5,9	7,7	3,3	174	-		69
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06		132
	Хлеб с м/сл, сыром	40 10 10	4,13 0,04 3,48	1,63 3,62 4,43	28,75 0,065 -	140 43 54	- - 0,11		100 6 7
10.00 часов	Сок фруктовый	180	1,98	0,18	22,68	100	5,40		12
	ОБЕД								
12.00 часов	Борщ на мясном бульоне	250	3,62	8,26	6,76	134,32	8,48		02001

	Салат из варёной свеклы с чесноком	60	1	4,25	5,1	62,118	2,9					18
	Компот из сух/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8					122
	Хлеб пшеничный /ржаной	40 50	4,13 2,6	1,63 0,6	28,75 22,25	140 106,7	- -					100 100
				Полдник								
15.00 часов	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26					401
	печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,5	0,15					274
	Итого за 5 день		52,66	47,045	223,27	1543,218	35,68					-
				6-ой день								
				Завтрак								
8 часов 30 минут	Каша пшённая с маслом сливочным, сахаром	200	23	6,6	133	348						
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06					132
	Хлеб пшеничный с маслом слив, сыром	40 10 10	4,13 0,04 3,48	1,63 3,62 4,43	28,75 0,065 -	140 43 54	- - 0,11					100 6 7
10.00 часов	Сок фруктовый	200	0,90	-	18,18	76	3,60					12
				Обед								
12.00 часов	Суп «рассольник», на кур. Буль-не	250	2,28	4,93	13,85	115,17	11,52					02006
	Овощное рагу из птицы	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06					137
	Компот из сух/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	08					122

	Вермишель с маслом слив	150	3,90	4,10	20,84	138,25	-					75
	Винегрет с растительным маслом (без сырых овощей)	60	0,97	3,11	5,04	54,91	6,6					2
	Компот из сух/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8					122
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,13	1,63	28,75	140	-					100
		50	2,6	0,6	22,25	106,7	-					100
15.00 часов												
	Полдник											
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54					401
	Ватрушка с творогом	80	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05					136
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	89,0						
	Итого за 7 день	-	72,7	83,35	232,38	1944,39	63,8					-
	8 день											
	Завтрак											
8 часов 30 минут	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9					64
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06					132
	Хлеб пшеничный маслом слив, сыром	40	4,13	1,63	28,75	140	-					100
		10	0,04	3,62	0,065	43	-					6
		10	3,48	4,43	-	54	0,11					7
10.00 часов	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60					12
	Обед											
12.00 часов	Суп «харчо» на м. б-не	250	7,7	7,9	12,3	155	-					241

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582768

Владелец Яковлева Светлана Николаевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025