

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 1

П.С. Захарченко

Приказ № 29 от 31.08.2019 года



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 сельского поселения «Поселок Этыркэн» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

для детей дошкольного возраста с 10-часовым пребыванием

( в соответствии с СанПин 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях)



Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Выход блюда			Пищевые вещества 1-3 года (г)			Пищевые вещества 3-7 лет (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Витамин С	
			Ясли	Сад	Блюда	Б	Ж	У	Б	Ж	У				
															Энергетическая ценность
День 2 Завтрак 1	блюда														
	Залепанка творожная														
	Итого:	150	200	16,992	21,24	11,664	14,48	14,172	17,715	232,212	290,265				
	Хлеб с маслом	15	22,5												
	Масло сливочное	5	7,5												
Завтрак 2	Итого:	20	30	1,224	1,86	3,776	5,664	7,31	10,965	68	102				
	Чай сладкий														
	Итого:	180	200	0,09	0,1	0	0	13,5	15	54	60				
	Итого за 1 завтрак:			18,306	23,2	15,44	20,144	34,982	43,68	354,212	452,265	352,112			
	Сок натуральный			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46				
Обед	Итого:	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46				
	Суп с клецками														
	Итого:	200	250	8,44	10,55	3,92	4,9	12,26	15,575	142,92	178,65				
	Плов с курицей														
	Итого:	180	200	16,74	18,6	1,89	2,1	38,37	42,35	289,7	333				
Завтрак 2	Салат винегрет														
	Итого:	30	60	0,249	0,498	1,2	2,4	1,35	2,7	27,45	54,9				
	Хлеб														
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215				
	Компот из свежих фруктов														
Полдник	Итого:	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38				
	Макаронны с сыром и яйцом														
	Итого:			34,255	40,478	14,636	18,23	82,612	102,748	596,9	742,99	599,192			
	Салат из морской капусты "ДВ"														
	Итого:	100	150	5,15	7,725	8,4	12,6	19,4	28,1	187,5	251,25				
Полдник	Хлеб	30	60	0,41	3,81	0,68	0,82	7,62	1,35	55,5	111				
	Итого:	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,372	12,558	42,886	64,329				
	чай с лимоном														
	Итого:	180	200	8,244	9,16	7,164	7,96	13,644	15,16	36,96	39,43				
	Яблоко														
Полдник	Итого:	50	70	0,2	0,28	0,2	0,28	4,9	6,86	23,5	32,9				
	Итого за полдник:			14,822	19,007	16,192	21,482	46,316	62,678	326,34	498,9	390			
	Итого за 2 ДЕНЬ:			68,175	83,769	46,701	60,622	181,76	234,706	1343,45	1740,15				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли	Выход блюда Сад	Пищевые вещества 1-3 года (г)			Пищевые вещества 3-7 лет (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Витамин С	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У				
День 3	Завтрак 1	Суп молочный рисовый	150		6,76	8,45	10,42	13,025	25,86	32,325	224,94	281,175	
		Итого:											
		Молоко	180		8,244	9,16	7,164	7,96	13,644	15,16	152,55	169,5	
Завтрак 2	Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	13,3										
		Масло сливочное	1,666	2,499									
		Сыр	3	5								345,646	
Обед	Итого за завтрак:	Итого:			2,102	3,153	3,058	4,587	6,472	9,708	61,778	92,667	
		сок натуральный	75	75								46	46
		Итого за 2 завтрак:			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Обед	Суп вермишелевый	Итого:	200	250	3,48	4,35	0,54	0,675	14,52	18,15	85,64	107,05	
		Каша гречневая	150	180	8,55	10,26	7,23	8,676	41,175	49,41	270,51	324,612	
		Котлета рыбная	70	80	15,645	17,88	2,177	2,488	4,172	5,768	95,641	109,304	
Обед	Салат из вар свекла	Итого:	30	60	0,27	0,54	1,53	3,06	1,08	2,16	31,05	62,18	
		Хлеб	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	
		Итого:											
Полдник	Компот из свежих фруктов	Итого:	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38	
		Итого за обед:			36,771	43,86	19,103	23,729	91,579	117,611	597,762	755,961	685,327
		Капуста тушеная с колбасой	120	150	2,64	3,3	3,924	4,905	11,28	14,1	90,396	112,995	
Полдник	Чай сладкий с лимоном	Итого:	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,372	12,558	42,886	64,329	
		Итого:	180	200	0,198	0,22	3,654	4,06	11,97	13,3	47,322	52,58	
		Колбаска порционная	70	80	8,96	10,24	15,54	17,76	1,05	1,2	180,25	206	
Полдник	печенье	Итого:	15	20								21,06	
		Итого за полдник:			13,026	15,602	23,546	27,367	32,672	41,158	374,854	435,904	394,706
		Итого за 3 день:			67,513	82,4	59,281	72,493	177,587	227,587	1457,87	1788,19	1513,929

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли	Выход блюда Сад	Пищевые вещества 1-3 года (г)			Пищевые вещества 3-7 лет (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 4	Суп молочный вермешелевый											
	Итого:	150	200	9,42	11,775	10,872	13,59	3,852	4,815	210,56	240,7	
	Кофейный напиток											
	Итого:	180	200	4,122	4,58	4,536	5,04	19,35	21,5	130,806	145,34	
Завтрак 1	Хлеб с маслом											
	Хлеб	15	22,5									
	Масло сливочное	5	7,5									
	Итого:	20	30	1,224	1,86	3,776	5,664	7,31	10,965	68	102	
Завтрак 2	Итого за 1 завтрак:			14,766	18,215	19,184	24,294	30,512	37,28	408,726	488,04	353,768
	Сок натуральный											
	Сок натуральный	75	75									
	Итого:	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
Обед	Суп свекольный											
	Итого:	200	250	3,74	4,675	1,7	2,125	10,18	13,725	82,82	101,025	
	Пюре картофельное											
	Итого:	150	180	5,655	6,786	0,675	0,81	29,04	34,848	169	214	
Полдник	Котлета мясная с соусом											
	Итого:	70	80	8,008	9,152	8,694	9,936	5,677	7,488	136,7	155,608	
	Салат соя, огурца											
	Итого:	30	60	0,24	0,48	3,03	6,06	0,63	1,26	30,6	61,2	
Завтрак 1	Хлеб											
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	84,329	117,215	
	Компот из свежих фруктов											
	Итого:	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38	
Полдник	Итого за обед:			26,469	31,923	21,725	27,761	76,159	99,444	565,88	717,89	606,037
	Омлет											
	Итого:	150	180	9,42	11,775	10,872	13,59	3,852	4,815	197,92	224,395	
	Кисель											
Полдник	Итого:	180	200	0	0	0	0	17,64	19,6	72	80	
	Икра кабачковая											
	Итого:	30	60	0,54	2,12	3,47	0,72	2,83	4,63	35,7	71,4	
	Хлеб											
Полдник	Итого:	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,372	12,558	42,886	64,329	
	Яблоко											
	Итого:	50	70	0,2	0,28	0,2	0,28	4,9	6,86	23,5	32,9	
	Итого за полдник:			4,488	6,202	5,563	7,502	50,877	65,638	372,1	473,01	272
Всего за 4 день:				47,673	58,91	49,772	64,457	170,668	216,662	1392,7	1724,94	1321,785

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли	Выход блюда Сада	Пищевые вещества 1-3 года (г)			Пищевые вещества 3-7 лет (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 5												
Завтрак 1	Суп манный молочный											
	Итого:	200	250	5,48	6,85	5,04	6,3	16,1	20,125	231,8	284,75	348,154
	Хлеб с маслом и сыром											
	Хлеб	13,3	20									
	Масло сливочное	1,666	2,499									
	Сыр	5,5	8,001									
	Итого:	20	30	2,102	3,153	3,058	4,587	6,472	9,708	61,778	92,667	
	Чай с молоком											
	Итого:	180	200	5,58	6,2	5,76	6,4	20,124	22,36	152,838	169,82	
	<b>Итого за 1 завтрак:</b>			<b>13,162</b>	<b>16,203</b>	<b>13,858</b>	<b>17,287</b>	<b>42,696</b>	<b>52,193</b>	<b>446,4</b>	<b>547,23</b>	<b>78,465</b>
Завтрак 2	Сок натуральный			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	
Обед	Рассольник со смет											
	Итого:	200	250	3,72	4,65	5,2	6,5	12,64	15,8	112,64	141,05	
	Макаронн отв	150	180							77,35	92,4	
	Итого:	150	180	3,15	3,78	6,6	7,92	16,35	19,62	138	165,6	
	Колбаска порционная											
	Колбаса	71,75	82									
	Итого:	70	80	8,96	10,24	15,54	17,76	1,05	2,2	180,25	206	
	Салат из св.капусты с лукурузой											
	Итого:	30	60	0,786	4,094	3,367	0,576	3,024	2,367	39,066	48,066	
	Хлеб											
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	
	Компот из свежих фруктов											
	Яблоки свежие	19,8	22									
	Итого:	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>24,905</b>	<b>29,998</b>	<b>36,166</b>	<b>43,41</b>	<b>62,022</b>	<b>82,443</b>	<b>575,16</b>	<b>724,243</b>	<b>673,202</b>
Полдник	Ленивые голубцы с мясом											
	Итого:	150	200	10,965	13,158	10,98	13,176	14,01	17,812	179,815	209,778	
	Молоко											
	Итого:	180	200	8,244	9,16	7,164	7,96	13,644	15,16	152,55	169,5	
	конфета	15	20									
	Хлеб											
	Итого:	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,372	12,558	23,19	46,35	
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>20,437</b>	<b>24,16</b>	<b>18,572</b>	<b>21,778</b>	<b>36,026</b>	<b>45,53</b>	<b>365,251</b>	<b>443,607</b>	<b>393</b>
	<b>Всего за 5 День:</b>			<b>59,296</b>	<b>71,445</b>	<b>69,029</b>	<b>83,241</b>	<b>158,594</b>	<b>205,766</b>	<b>1432,81</b>	<b>1761,07</b>	<b>1492,821</b>



Период пицци	Итого	Возраст		Итого		Итого		Итого		Итого	Итого	Итого
		блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда			
		Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого			
День 7	ванне	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда	блюда
Завтрак 1	Суп молочный пикантный	200	250	4,82	6,025	5,08	6,35	16,84	21,05	132,4	165,5	
	Итого:											
	Хлеб с маслом и сыром	13,3	20									
	Хлеб	1,666	2,499									
	Масло сливочное	5,5	8,001									
	Сыр	20	30	2,102	3,153	3,058	4,587	6,472	9,708	61,778	92,667	
	Итого:											
	чай сладкий	150	180	5,58	6,2	5,76	6,4	20,124	22,36	54	169,82	
	Итого:											
	<b>Итого за 1 завтрак:</b>			<b>12,502</b>	<b>15,378</b>	<b>13,898</b>	<b>17,337</b>	<b>43,436</b>	<b>53,118</b>	<b>347,016</b>	<b>427,98</b>	<b>348,834</b>
Завтрак 2	Сок натуральный											
	Итого	75	75							46	46	
Обед	Суп рыбный											
	Итого:	200	250	12,74	15,925	0,6	0,75	9,22	11,525	105,44	131,8	
	Рис отварной	150	180	3,705	4,446	6,105	7,326	37,305	44,766	219	262,8	
	Итого:											
	подлив мясной	70	80	12,1	13,84	8,19	9,36	8,26	10,44	155,4	177,6	
	Итого:											
	Салат Степной	30	60	0,24	0,48	3,03	0,06	0,75	1,5	25,5	51	
	Хлеб											
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	
	Компот из свежих фруктов	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38	
	Итого:			<b>37,611</b>	<b>45,521</b>	<b>25,551</b>	<b>26,326</b>	<b>86,167</b>	<b>110,354</b>	<b>610,811</b>	<b>757,195</b>	<b>725,071</b>
Полдник	Макаронны											
	Итого	150	180	13,02	13,23	5,6	14,88	15,12	6,4	208,25	238	
	печен оладья	70	80	10,08	11,52	4,046	4,624	2,485	2,84	85,057	97,208	
	молоко	180	200	8,244	9,16	7,164	7,96	13,644	15,16	152,55	169,5	
	печенье	15	20							13,16	21,06	
	Салат ДВ (морская капуста)	30	60	0,41	3,81	0,68	0,82	7,62	1,35	55,5	111	
	Хлеб	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215	
	Итого:	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,372	12,558	42,886	64,329	
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,657</b>	<b>14,382</b>	<b>10,572</b>	<b>14,142</b>	<b>64,706</b>	<b>80,198</b>	<b>521,71</b>	<b>509,489</b>	<b>396,6</b>
	<b>Итого за 7 день:</b>			<b>62,72</b>	<b>77,851</b>	<b>53,321</b>	<b>62,705</b>	<b>207,429</b>	<b>257,97</b>	<b>1525,53</b>	<b>1740,65</b>	<b>1560,485</b>







Уровень питания	Наименование блюда	Вид блюда	Виды блюд	Полдник		Ужин		Завтрак		Обед		Итого за день	Итого за месяц	
				б	в	б	в	б	в	б	в			
<b>День 10</b>														
Завтрак 1	Суп молоч пшеничный							9,42	11,775	10,872	13,59	3,857	6,815	139,67
	Итого:	150	180											154,8
	чай с молоком													
	Итого:	180	200					8,244	9,16	7,164	7,96	13,644	15,16	169,5
	Хлеб с маслом													
	Хлеб	15	22,5											
	Масло сливочное	5	7,5											
	Итого:	20	30	1,224	1,86	3,776	5,664	7,31	10,965	68	102			102
	Итого за 1 завтрак:			18,888	22,795	21,812	27,214	24,806	32,94	370,47	458,895			371,084
	Сон натуральный			0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	10,1	10,1	46			46
	Итого:	75	75					0,5	0,5	0,1	0,1	10,1		46
	Суп с мясными фрикадельками													
Обед	Итого:	200	250	10,54	13,175	5,24	6,55	15,06	18,825	141,48	176,85			
	Капуста тушеная с колбасой													
	Итого:	150	180	3,3	3,96	4,905	5,886	14,1	18,92	112,995	135,63			
	Сосиска порционная													
	Итого:	70	80	11,2	12,8	15,4	17,6	0,084	1,96	171,5	196			
	Огурчик соленый													
	Итого:	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,51	1,02	3,9	7,8			
	Хлеб													
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	64,329	107,215			
	Компот из свежихук.													
	Итого:	180	200	6,984	7,76	6,984	7,76	18,074	21,193	62,442	69,38			
	Итого за обед:			34,106	41,245	33,201	38,926	60,386	82,848	556,646	692,875			676,777
Полдник	Омлет													
	салат ДВ	30	60											
	ватрушка с повидолм	50	70											
	Хлеб													
	Итого:	30	50	1,842	3,07	0,642	1,07	12,558	20,93	74,329	107,215			
	Кисель													
	Итого:	180	200	0,09	0,1	0	0	20,7	23	86,4	96			
	Итого за полдник:			9,003	12,202	7,318	9,842	58,252	76,138	438,54	431,929			334,882
	Итого за 10 день:			62,789	77,326	62,764	76,748	161,294	217,526	1459,95	1796,82			1461,208

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166448

Владелец Добай Наталья Анатольевна

Действителен с 18.09.2024 по 18.09.2025