МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ДЕТСКИЙ САД № 1 « КОСМОС» ГОРОДА ЕВПАТОРИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ».

Клещевич Галина Николаевна

Подписано цифровой подписью: КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА
DN: c=RU, st=Республика Крым, l=г. Евпатория, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", 1.2.643.100.3=120B31383430303137 33373338, 1.2.643.3.131.1.1=120C39313130313 9353837393030, email=buh09_mky@bk.ru, givenName=ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, sn=КЛЕЩЕВИЧ, cn=КЛЕЩЕВИЧ ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ
ДС № 1 «Космос»
Клещевич Г.Н
_____ 2026 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 7 лет

С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

( зима - весна )

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

# Примерное меню

**Рацион: 3-7лет**

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молоч. манная(100%м.)** | 205 | 8 | 8 | 35 | 251 | 2 | 90,25 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Сыр (порциями) ** | 10 | 2 | 3 | | 36 | | 7,01 |
| | Кофейный напиток с молоком 180. | 180 | 3 | 2 | 16 | 99 | 1 | 414,01 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 15 | 21 | 62 | 501 | 3 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные** | 180 | 1 | | 23 | 99 | 7 | 418 |
| | фрукты ** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369,06 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 31 | 137 | 16 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из сол. огур. с луком70 | 70 | 1 | 4 | 2 | 44 | | 20,02 |
| | Суп из овощей 200/10 | 210 | 2 | 5 | 9 | 92 | 19 | 99,06 |
| | Кнели куриные**** | 80 | 39 | 39 | 141 | 1073 | | 329,01 |
| | Пюре картофельное *** | 150 | 3 | 5 | 22 | 146 | 26 | 339 |
| | Компот из суш. фр. 180 | 180 | 1 | 1 | 23 | 109 | | 394 |
| | Хлеб пшеничный 35 | 35 | 3 | | 17 | 82 | | 2 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 51 | 54 | 222 | 1590 | 45 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеч)*** | 120 | 27 | 21 | 42 | 429 | | 249 |
| | Молоко сгущенное*** | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | | 11 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| | Специи(с,л) | 2 | | | | | | 9 |
| **Итого за Полдник** | | | 28 | 23 | 63 | 535 | | |
| **Итого за день** | | | 96 | 98 | 378 | 2763 | 64 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

**Рацион: 3-7лет** **Сезон:**

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)** | 205 | 7 | 8 | 28 | 211 | 1 | 90.05 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 9 | 16 | 49 | 366 | 1 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418,01 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из св. б/к. капусты70 | 70 | 2 | 6 | 11 | 105 | 42 | 21,08 |
| | Суп картофельный с бобовыми 200 | 200 | 4 | 5 | 16 | 122 | 10 | 87.06 |
| | Бефстроганов из отвар. мяса 80/30 | 100 | 21 | 19 | 2 | 266 | | 294,03 |
| | Каша гречневая вязкая***, | 125 | 4 | 5 | 18 | 130 | | 90.22 |
| | Кисель из пл. или ягод св.зам180 | 180 | | | 27 | 108 | 3 | 396.1 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2,01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 35 | 35 | 94 | 834 | 55 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Макаронные изд. отвар. с сыром120 | 120 | 10 | 6 | 30 | 209 | | 220.01 |
| | Чай с лимоном 180/10/7 | 197 | | | 10 | 43 | 3 | 412 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 10 | 6 | 40 | 252 | 3 | |
| **Итого за день** | | | 56 | 57 | 210 | 1573 | 74 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: 3-7лет** **Сезон:**

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молоч. рисовая(100%м)** | 205 | 7 | 8 | 36 | 248 | 2 | 90.27 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Сыр (порциями) ** | 10 | 2 | 3 | | 36 | | 7.01 |
| | Какао с молоком 180. | 180 | 4 | 3 | 15 | 105 | 1 | 416.01 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 15 | 22 | 62 | 504 | 3 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418.01 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Морковь тушенная 70 | 70 | 12 | 11 | 25 | 246 | 13 | 407,04 |
| | Рассольник ленинградский 200/10 | 210 | 2 | 5 | 14 | 113 | 14 | 82.05 |
| | Шницель рыбный натуральный 80 | 80 | 20 | 10 | 26 | 277 | | 274.04 |
| | Пюре картофельное *** | 150 | 3 | 5 | 22 | 146 | 26 | 339 |
| | .Компот из св.з. пл.- ягод**, | 180 | | | 13 | 53 | 3 | 393 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2.01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 41 | 31 | 120 | 938 | 56 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Салат из св. белокоч. капусты30 | 30 | 1 | 3 | 6 | 54 | 21 | 21 |
| | Кукуруза консервир (т/о) 15 | 15 | | | | | | 696 |
| | Омлет натуральный *** | 80 | 6 | 8 | 1 | 102 | | 229,01 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| | Хлеб пшеничный 10 | 10 | 1 | | 5 | 24 | | 2,04 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 8 | 11 | 22 | 220 | 21 | |
| **Итого за день** | | | 66 | 64 | 231 | 1783 | 95 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: 3-7лет** Сезон:

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макарон. изделиями** | 205 | 6 | 7 | 23 | 183 | 2 | 100 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Джем порция*** | 20 | | | 14 | 55 | | 5,01 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 8 | 15 | 58 | 393 | 2 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные** | 180 | 1 | | 23 | 99 | 7 | 418 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 31 | 137 | 16 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с зел.г*** | 70 | 1 | 3 | 5 | 52 | 6 | 46,05 |
| | Борщ с капустой и картофелем 200/10 | 210 | 2 | 5 | 11 | 97 | 18 | 63,04 |
| | Фрикадельки мясные в соусе 80/40 | 120 | 14 | 18 | 13 | 267 | 3 | 305,01 |
| | Каша вязкая пшеничная** | 125 | 4 | 4 | 22 | 147 | | 90,54 |
| | Компот из суш. фр. 180 | 180 | 1 | 1 | 23 | 109 | | 394 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2,01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 26 | 31 | 94 | 775 | 27 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью**, | 120 | | | | | | 252 |
| | Молоко сгущенное*** | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | | 11 |
| | Чай с лимоном 180/10/7 | 197 | | | 10 | 43 | 3 | 412 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674,01 |
| **Итого за Полдник** | | | 1 | 2 | 21 | 109 | 3 | |
| **Итого за день** | | | 37 | 48 | 204 | 1414 | 48 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

**Рацион: 3-7лет** **Сезон:**

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная гречневая (60% молока) 210 | 210 | 9 | 8 | 38 | 259 | 1 | 90,06 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Кофейный напиток с молоком 180. | 180 | 3 | 2 | 16 | 99 | 1 | 414,01 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 14 | 18 | 65 | 473 | 2 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369,03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418,01 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы 70 | 70 | 1 | 5 | 7 | 75 | 8 | 34,04 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем200/10 | 210 | 1 | 2 | 4 | 37 | | 73,03 |
| | Плов из птицы 80/130 | 210 | 32 | 36 | 37 | 600 | 6 | 321 |
| | .Компот из св.з. пл.- ягод**, | 180 | | | 13 | 53 | 3 | 393 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2,01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 38 | 43 | 81 | 868 | 17 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Пицца "Детская" 100(ф) | 100 | 15 | 13 | 31 | 296 | 3 | 448,02 |
| | Напиток из плодов шиповника180 | 180 | 1 | | 19 | 91 | 180 | 417,04 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674,01 |
| **Итого за Полдник** | | | 16 | 13 | 50 | 387 | 183 | |
| **Итого за день** | | | 70 | 74 | 223 | 1849 | 217 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: 3-7лет** **Сезон:**

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молоч. манная(60%м.)** | 205 | 6 | 7 | 32 | 213 | 1 | 9 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Сыр (порциями) ** | 10 | 2 | 3 | | 36 | | 7.01 |
| | Кофейный напиток с молоком180 | 180 | 3 | 2 | 16 | 99 | 1 | 414.04 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 13 | 20 | 59 | 463 | 2 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | фрукты ** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.06 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные** | 180 | 1 | | 23 | 99 | 7 | 418 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 31 | 137 | 16 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из сол. огур. с луком70 | 70 | 1 | 4 | 2 | 44 | | 20.02 |
| | Суп с рыбными консервами 200 | 200 | 2 | 2 | 14 | 82 | 13 | 95 |
| | Гуляш из отварного мяса 80/40 | 100 | 19 | 18 | 3 | 249 | 2 | 293.06 |
| | Макаронные изделия отварные 120 | 120 | 5 | 4 | 29 | 172 | | 218 |
| | Компот из суш. фр180 | 180 | 1 | 1 | 23 | 109 | | 394.03 |
| | Хлеб пшеничный 35 | 35 | 3 | | 17 | 82 | | 2 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 33 | 29 | 96 | 782 | 15 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом 100 | 100 | 15 | 10 | 20 | 235 | | 250.02 |
| | Молоко сгущенное*** | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | | 11 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| | Специи(с,л) | 2 | | | | | | 9 |
| **Итого за Полдник** | | | 16 | 12 | 41 | 341 | | |
| **Итого за день** | | | 64 | 61 | 227 | 1723 | 33 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**Рацион: 3-7лет**

**Сезон:**

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная гречневая (100% молока) 210 | 210 | 11 | 9 | 39 | 283 | 2 | 90.29 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 13 | 17 | 60 | 438 | 2 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418.01 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы 70 | 70 | 1 | 5 | 7 | 75 | 8 | 34.04 |
| | Рассольник ленинградский 200/10 | 210 | 2 | 5 | 14 | 113 | 14 | 82.05 |
| | Кнели куриные** | 70 | 39 | 39 | 141 | 1073 | | 329.03 |
| | Пюре картофельное *** | 150 | 3 | 5 | 22 | 146 | 26 | 339 |
| | .Компот из св.з. пл.- ягод**, | 180 | | | 13 | 53 | 3 | 393 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2,01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 49 | 54 | 217 | 1563 | 51 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Салат из св. белокоч. капусты30 | 30 | 1 | 3 | 6 | 54 | 21 | 21 |
| | Горошек зел. консер(т/о)* | 10 | | | | | | 709 |
| | Омлет натуральный *** | 80 | 6 | 8 | 1 | 102 | | 229.01 |
| | Хлеб пшеничный 10 | 10 | 1 | | 5 | 24 | | 2,04 |
| | Чай с лимоном 180/10/7 | 197 | | | 10 | 43 | 3 | 412 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 8 | 11 | 22 | 223 | 24 | |
| **Итого за день** | | | 72 | 82 | 326 | 2345 | 92 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

**Рацион: 3-7лет**

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жид. молоч,. из хл овсян(60%м)** | 210 | 7 | 8 | 29 | 216 | 1 | 90.05 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Джем порция*** | 20 | | | 14 | 55 | | 5.01 |
| | Кофейный напиток с молоком180 | 180 | 3 | 2 | 16 | 99 | 1 | 414.04 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 12 | 18 | 70 | 485 | 2 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418.01 |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с зел.г*** | 70 | 1 | 3 | 5 | 52 | 6 | 46.05 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем200/10 | 210 | 1 | 2 | 4 | 37 | | 73.03 |
| | Фрикадельки мясные в соусе 80/40 | 120 | 14 | 18 | 13 | 267 | 3 | 305.01 |
| | Каша вязкая пшеничная** | 125 | 4 | 4 | 22 | 147 | | 90.54 |
| | Кисель из пл. или ягод св.зам180 | 180 | | | 27 | 108 | 3 | 396.1 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2.01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 24 | 27 | 91 | 714 | 12 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная 80* | 80 | 4 | 4 | 29 | 170 | | 450.02 |
| | Молоко кипяченое 150 | 150 | 4 | 4 | 7 | 81 | 2 | 419.01 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 8 | 8 | 36 | 251 | 2 | |
| **Итого за день** | | | 46 | 53 | 224 | 1571 | 31 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: 3-7лет**

Сезон:

**Возрастная категория:** 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молоч. пшённая(60%м.)** | 205 | 8 | 7 | 37 | 244 | 1 | 90.03 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 10 | 15 | 58 | 399 | 1 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные** | 180 | 1 | | 23 | 99 | 7 | 418 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 31 | 137 | 16 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Салат из св. белокоч. капусты65 | 65 | 2 | 6 | 10 | 98 | 39 | 21.06 |
| | Суп картофельный с чечевицей 200 | 200 | 1 | 4 | 8 | 74 | 10 | 87 |
| | Котлеты рыбные 80 | 80 | | | | | | 273,07 |
| | Пюре картофельное *** | 150 | 3 | 5 | 22 | 146 | 26 | 339 |
| | Компот из суш. фр. 180 | 180 | 1 | 1 | 23 | 109 | | 394 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2.01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 11 | 16 | 83 | 530 | 75 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью**, | 125 | | | | | | 252 |
| | Молоко сгущенное*** | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | | 11 |
| | Чай с сахаром 180 | 180 | | | 10 | 40 | | 86 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 1 | 2 | 21 | 106 | | |
| **Итого за день** | | | 24 | 33 | 193 | 1172 | 92 | |

МБДОУ "Детский сад № 1 "Космос""

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: 3-7лет**

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **Завтрак1** | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макарон. изделиями** | 205 | 6 | 7 | 23 | 183 | 2 | 100 |
| | Батон с маслом 20/10 | 30 | 2 | 8 | 11 | 115 | | 651 |
| | Сыр (порциями) ** | 10 | 2 | 3 | | 36 | | 7.01 |
| | Какао с молоком 180. | 180 | 4 | 3 | 15 | 105 | 1 | 416.01 |
| **Итого за Завтрак1** | | | 14 | 21 | 49 | 439 | 3 | |
| **Завтрак2** | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие** | 85 | 1 | | 8 | 38 | 9 | 369.03 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные* | 150 | 1 | | 19 | 83 | 6 | 418.01 |
| **Итого за Завтрак2** | | | 2 | | 27 | 121 | 15 | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | Морковь тушенная 70 | 70 | 12 | 11 | 25 | 246 | 13 | 407.04 |
| | Борщ с капустой и картофелем 200/10 | 210 | 2 | 5 | 11 | 97 | 18 | 63.04 |
| | Сердце отвар. в/с 80/30 | 110 | | | | | | 593.1 |
| | Каша гречневая вязкая***, | 125 | 4 | 5 | 18 | 130 | | 90.22 |
| | Кисель из пл. или ягод св.зам180 | 180 | | | 27 | 108 | 3 | 396.1 |
| | Хлеб пшеничный 25 | 25 | 2 | | 12 | 59 | | 2,01 |
| | Хлеб ржаной 25 | 25 | 2 | | 8 | 44 | | 4 |
| **Итого за Обед** | | | 22 | 21 | 101 | 684 | 34 | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | Рис отварной с овощами* | 100 | 2 | | 23 | 106 | 2 | 334 |
| | Кукуруза консервир. т/о** | 20 | 10 | 11 | 58 | 364 | | 12.02 |
| | Хлеб пшеничный 10 | 10 | 1 | | 5 | 24 | | 2.04 |
| | Чай с лимоном 180/10/7 | 197 | | | 10 | 43 | 3 | 412 |
| | Специи3 | 3 | | | | | | 674.01 |
| **Итого за Полдник** | | | 13 | 11 | 96 | 537 | 5 | |
| **Итого за день** | | | 51 | 53 | 273 | 1781 | 57 | |