

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
«АЛАРСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУТУЛИКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1**

669451 Россия, Иркутская область, Аларский район, п. Кутулик, улица Матвеева, д. 45

ПРИКАЗ № 104

п. Кутулик

03 октября 2022 г.

«Об утверждении 10-ти дневного меню»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд –

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет и от 3-х до 7 лет в МБДОУ Кутуликский детский сад №1.
2. Ввести 10-дневное меню в действие с 03 октября 2022 года.
3. Кладовщику Проводовой О.А. выдавать продукты строго в соответствии с утвержденным меню.
4. Делопроизводителю Яртановой Д.П. довести приказ до лиц, в части его касающегося.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ
Кутуликский детский сад №1



С.Н. Загвоздина



Утверждаю
 Приказ № 101 от 10.10.2022г.
 Заведующий МБДОУ
 Кутуликский детский сад №1
 С.Н.Загвоздина

**Примерное 10-дневное меню
 для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем порций (грамм) возраст		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		(1,5-3)	(3-7)	белки	жиры	углеводы		
Неделя 1								
день 1	Каша молочная манная	150	200	4,3	6,1	21,2	156,9	
Завтрак	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Батон с маслом	10/30	10/30	0,1/1,8	8,3/1,6	0,1/4,5	74,9/38,6	пром
2 завтрак	Сок натуральный	100	100	0,3	0,2	16,3	68,3	пром
Обед	Суп гороховый с грен. на м/б	200/10	250/10	7,1	4,3	18,5	141,1	54-8с-2020
	Картоф. пюре с отв. мясом	150/60	150/60	3,0/17,3	5,7/10,6	23,7/0,4	158,3/166,2	54-11г-2020 54-24м-2020
	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
полдник	Пирожки с картошкой	100	100	1,3	1,18	12,8	65,7	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
день 2	Каша гречневая	150	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Завтрак	Чай с сахаром/лимоном	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-3гн-2020
	Батон	30	30	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
2 завтрак	Снежок	100	100	5,1	4,4	19,7	138,5	пром
Обед	Салат из моркови	40	40	0,3	2,4	4,5	40,8	54-11з-2020
	Щи со сметаной	200	250	1,7	4,9	5,8	73,6	54-1с-2020
	Тефтели с макаронами	60/140	60/150	3,6	3,1	3,5	56,3	54-14м-2020
	Кисель	150	200	0	0	8,5	34,0	
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
полдник	Ватрушка с повидлом	100	100	1,3	1,1	12,1	63,5	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
день 3	Каша молочная пшеничная	150	200	8,7	10,6	40,0	289,0	54-13к-2020
Завтрак	Какао с молоком	150	200	4,1	6	12,6	121,1	54-7гн-2020
	Батон с маслом	10/30	10/30	0,1/1,8	8,3/1,6	0,1/4,5	74,9/38,6	пром
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,6	0,5	13,4	60,5	пром
обед	Салат картоф. с зел. горошк.	40	40	0,5	1,5	2,9	28,2	
	Суп с рыбн.консервами	200	250	7,9	3,9	14,3	124,1	54-12с-2020
	Плов с курицей	150	150	20,4	5,9	26,0	239,0	54-12м-2020
	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
полдник	Булочка домашняя	90	90	1,3	1,1	12,1	63,5	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
день 4	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,02	7,1	20,3	163,2	54-9к-2020
Завтрак	Чай с сахаром/лимоном	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-3гн-2020
	Батон с сыром	15/30	15/30	7,0/1,8	9,0/1,6	0/4,5	109,1/38,6	Пром
2 завтрак	Сок натуральный	100	100	0,3	0,2	16,3	68,3	Пром
обед	Салат из свеклы	60	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020

завтрак	Каша молочная ячневая	150	200	5,1	5,3	22,6	158,5	
	Чай с сахаром/лимоном	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-3гн-2020
	Батон с сыром	15/30	15/30	7,0/1,8	9,0/1,6	0/4,5	109,1/38,6	пром
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,6	0,5	13,4	60,5	пром
обед	Салат винегрет	50	50	0,7	5,3	4,5	68,9	54-16з-2020
	Суп лапша домашняя на к/б	200	250	1,3	3,0	7,2	61,4	
	Курица отварная с рисом	60/100	60/150	19,3/3,6	1,4/5,2	0,7/38,1	92,9/213,5	54-25м-2020
	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
Полдник	Омлет натуральный		150	12,6	19,3	3,2	237,	54-1о-2020
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
	Мармелад	25	25	0	0	13,0	52,0	пром
день 10								
завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	3,5	6,1	20,7	151,7	
	Какао с молоком	150	200	7,7	2,6	10,7	97,5	54-7гн-2020
	Батон с маслом	10/30	10/30	0,1/1,8	8,3/1,6	0,1/4,5	74,9/38,6	пром
2 завтрак	Сок натуральный	100	100	0,3	0,2	16,3	68,3	пром
обед	Борщ с мясом и сметаной	200	250	1,7	4,9	10,4	92,4	54-2с-2020
	Запеканка рыбн. с карт.люре	55/150	55/150	13,2/3,0	3,4/5,7	0,1/23,7	83,6/158,0	54-13р-2020
	Кисель	150	200	0	0	8,5	34,0	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	1,6	4,5	38,6	пром
полдник	Булка домашняя	90	90	1,3	1,1	12,1	63,5	
	Чай с сахаром	150	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020