

Утверждено:

Заведующий МКДОУ

детский сад №3 «Поминь» пгт.Нема

Каскова Л.Ю./



Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение детский сад №3 «Поминь»

# Примерное десятидневное меню

Возраст: от 1,5 до 3 лет

от 3 до 7 лет.

Пгт.Нема

## МЕНЮ Сад 10 часов

Завтрак

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша пшеничная термостат. жидкая 180 Вутерброд с сыром 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша овсяная термостат. жидкая 180 Вутерброд с маслом 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша пшеничная жидкая 180 Вутерброд с сыром 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша кукурузная жидкая 180 Вутерброд с маслом 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Сит молочный с мажорским маслом 180 Вутерброд с сыром 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша манная жидкая 180 Вутерброд с маслом 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша гречневая 180 Вутерброд с сыром 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша овсяная жидкая 180 Вутерброд с маслом 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Каша гречневая жидкая 180 Вутерброд с сыром 40 Чай с сахаром и лимонном 180С	Сит мажорский с маслом 180 Вутерброд с маслом 40 Чай с сахаром и лимонном 180С
Сок яблочный 150	Кефирная наливка 150	Сок апельсиновый 150	Молочко ягодное 150	Йогурт 150	Молоко с мажорским 150	Сок персиковый 150	Молочко ягодное 150	Йогурт 150	Трешелье 20

Обед

Салат из мажорским с сельдью 90 Суп гороховый 90 Суп картофельный 180	Салат из белокочанной капусты с морковью 90 Борщ со свеклой 180	Суп куриный 90 Суп картофельный 180	Свежая отварная 90 Щи со сметаной 180	Горошек зеленый отварной 90 Рассольник вегетарианский 180	Салат из свеклы с сыром и чесноком 90 Суп картофельный с крутой 180	Салат из мажорским с сельдью 90 Суп картофельный 180	Салат из мажорским с сельдью 90 Суп картофельный 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Суп картофельный 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Суп картофельный 180
Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25
Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180

Полдник

Запеканка из творога со сметаной 100г/20г Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Суп куриный с картофелем 90 Молочко ягодное 180	Запеканка из творога со сметаной 100г/20г Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180	Салат из свеклы с сельдью 90 Молочко ягодное 180
Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25
Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180

Утверждаю

Заведующий

Катерина Владимировна Юрченко





2 год

Группа детей, наименование группы	Возрастная группа	Средняя численность детей	Брифинг										Физкультурные упражнения										№ занятия	Срок проведения
			С.м	Ст.м	ИЛ.м	А.м	Д.м	О.м	П.м	М.м	Р.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м	П.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м				
Группа детей дошкольного возраста	4-5 лет	180	Занятия										Игры										402	2008
			С.м	Ст.м	ИЛ.м	А.м	Д.м	О.м	П.м	М.м	Р.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м	П.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м				
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
Итого за период:																						402	2008	
Группа детей дошкольного возраста	5-6 лет	180	Занятия										Игры										403	2008
			С.м	Ст.м	ИЛ.м	А.м	Д.м	О.м	П.м	М.м	Р.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м	П.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м				
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
Итого за период:																						403	2008	
Группа детей дошкольного возраста	6-7 лет	180	Занятия										Игры										404	2008
			С.м	Ст.м	ИЛ.м	А.м	Д.м	О.м	П.м	М.м	Р.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м	П.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м				
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
Итого за период:																						404	2008	
Группа детей дошкольного возраста	7-8 лет	180	Занятия										Игры										405	2008
			С.м	Ст.м	ИЛ.м	А.м	Д.м	О.м	П.м	М.м	Р.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м	П.м	С.м	К.м	Л.м	Ж.м				
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
			10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2	10.2			
Итого за период:																						405	2008	



















**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	P, мг			
Итого за весь период	498,9	472,2	2245,4	16344,2	343,96	6,79	3,15	9,01	2,51	6 599,08	7 617,54	1 669,00	118,33	9 835,08	273,52	0,17	1,58			
Среднее значение за период	48,0	47,2	224,5	1 534,4	34,40	0,66	0,32	0,90	0,25	659,91	761,75	166,90	11,93	983,51	27,35	0,02	0,16			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,6	27,7	50,5																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сал 10 -часов	405	150	698	314

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАСТКА УЛИЦЫ ИЛИ ТЕРРИТОРИИ

№ п/п	Наименование объекта	Состояние территории		Состояние объектов		Состояние объектов		Состояние объектов		Состояние объектов	
		Чистота	Зеленые насаждения	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние
1	Улица	Чистота	Зеленые насаждения	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние
2	Территория	Чистота	Зеленые насаждения	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние	Состояние

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**