

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ М.В.Красовская

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №7»  
ул. Осташковская, д.3-7  
от 1 года и 6 мес. до 3-х лет



















## 9-ый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
Завтрак 1	Каша молоч. гречневая	150	6,32	10,18	26,34	203,16	0,9	25
	Какао с молоком	150	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,95</b>	<b>22,34</b>	<b>57,72</b>	<b>430,26</b>	<b>2,5</b>	
Завтрак 2	Компот из изюма	<b>150</b>	<b>0,34</b>	<b>0,6</b>	<b>25,5</b>	<b>100</b>	<b>9,7</b>	9
Обед	Свекольник с курой и сметаной	180	1,45	3,92	10,18	82	8,22	66
	Печеночные блины	60	18,11	28,19	8,26	255,4	5,04	67
	Рис	100	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	40	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>27,76</b>	<b>41,14</b>	<b>84,79</b>	<b>722,87</b>	<b>26,55</b>
Полдник	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	20	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>2,75</b>	<b>1,07</b>	<b>27,42</b>	<b>131,7</b>	<b>0,03</b>
Ужин	Макароны с мясными консервами	140/20	13,66	12,9	32,7	301,5	0,15	69
	Кисель	150	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	3 20	2,37	0,3	14,49	71	0	
		<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>19,5</b>	<b>13,83</b>	<b>73,35</b>	<b>411,16</b>	<b>0,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1520</b>	<b>63,3</b>	<b>78</b>	<b>268,78</b>	<b>1795,99</b>	<b>39,93</b>	



**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	520	5598	2527,7	16003,4	441,3
Итого за 1 день	52	55,98	252,7	1600,34	44,13
Суточная потребность	44,33	52,2	245,8	1580	40
Процент удовлетворения	112,7%	103,44	105%	100,32%	110,32%

**Распределение калорийности между приемами пищи в %**

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
23,6%	4,5%	37%	10,5%	24,4%

## **Используемая литература:**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)