

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о.заведующего МКДОУ  
Больше-Арбайский  
детский сад  
Просьянникова Н.П.

*Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 10-ти часовым пребыванием  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение  
Больше -Арбайский детский сад*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Просяникова Н.П.**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 Больше-Арбайский детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>2,51</b>	<b>16,04</b>	<b>64,64</b>	<b>436</b>	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	88
	Тефтели мясные	80	5,46	6,27	6,9	106	304
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ГП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>15,42</b>	<b>14,02</b>	<b>90,55</b>	<b>552</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
	Пирог открытый с повидом	50	3,09	1,61	27,66	138	343
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,05</b>	<b>1,63</b>	<b>29,51</b>	<b>178</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,63</b>	<b>43,39</b>	<b>218,67</b>	<b>1403</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>		

Примечание: ГП- готовый продукт

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Больше-Арбайский детский сад  
(МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Просьянникова Н.П.**

Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
Больше-Арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,16	15,82	107	416
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,57	156	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,56</b>	<b>13,17</b>	<b>79,05</b>	<b>472</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Апельсины	100	0,73	0,18	20,31	85,34	389
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>20,31</b>	<b>85,34</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,2	65
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ГП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>34,21</b>	<b>13,03</b>	<b>78,9</b>	<b>571,2</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые (отварные)	105	14,83	10,86	15,31	218	243; 244
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,89</b>	<b>10,88</b>	<b>25,3</b>	<b>258</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,39</b>	<b>37,26</b>	<b>203,56</b>	<b>1386,54</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>		

Примечание: ГП- готовый продукт

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Больше-Арбайский детский сад

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Присянникова Н.П**

Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
Больше-арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси круп с яблоком (вариант 3)	200	6,45	6,85	26,67	194	194
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>13,25</b>	<b>15,32</b>	<b>56,26</b>	<b>415</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	180	0,9	0	22,86	95	418
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	108	87
	Капуста тушеная	150	19,61	5,41	4,7	120	318
	Кисель	180	0,21	0,11	31,74	128	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>31,69</b>	<b>15,95</b>	<b>88,38</b>	<b>479</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	411
	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	443
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>7,14</b>	<b>13,16</b>	<b>65,73</b>	<b>410</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,14</b>	<b>48,91</b>	<b>230,44</b>	<b>1595</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>		
Примечание: ГП- готовый продукт 1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов. 2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр							

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Присянникова Н.П**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 Больше-Арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,85</b>	<b>14,55</b>	<b>52,29</b>	<b>383</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	95
	Фрикадельки мясные в соусе	160	13,04	13,13	11,95	218	305
	Каша рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	330
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>25,17</b>	<b>25,1</b>	<b>98,29</b>	<b>737,6</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	430
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>6,58</b>	<b>3,73</b>	<b>50,46</b>	<b>261</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,1</b>	<b>43,88</b>	<b>222,04</b>	<b>1476,6</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>		
Примечание: ГП- готовый продукт 1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов. 2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр							

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Больше-Арбайский детский сад  
(МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
*И.о.заведующего МКДОУ  
Просьянникова Н.П.*

**Меню приготавливаемых блюд**  
*Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
Больше-Арбайский детский сад*

**Возрастная категория:** 3–7 лет

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду:** 10 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	411
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,75</b>	<b>16,87</b>	<b>69,36</b>	<b>478</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,18	11,66	72,8	86
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>20,56</b>	<b>11,93</b>	<b>83,61</b>	<b>525,8</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	420
	Булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,3	187	465
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,88</b>	<b>8,39</b>	<b>43,66</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,96</b>	<b>39,68</b>	<b>199,27</b>	<b>1324,8</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>		

Примечание: ГП- готовый продукт

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Больше-Арбайский детский сад  
(МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Просьянникова Н.П**

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Больше-  
Арбайский детский сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г )			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	200	5,4	6,08	35,66	209	<b>182</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	<b>416</b>
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	<b>2</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442</b>	<b>11,56</b>	<b>13,2</b>	<b>79,04</b>	<b>472</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	180	0,9	0	22,86	95	<b>418</b>
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>22,86</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,2	73,6	<b>80</b>
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>29,25</b>	<b>11,04</b>	<b>95,39</b>	<b>599,6</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый с повидлом	60	3,71	1,93	33,19	166	<b>442</b>
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	<b>411</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,77</b>	<b>1,95</b>	<b>43,18</b>	<b>206</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,42</b>	<b>31,80</b>	<b>240,2</b>	<b>1445,6</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>		
<p>Примечание: ГП- готовый продукт</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.</li> <li>2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр</li> </ol>							

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше –Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Присянникова Н.П**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Больше-  
 Арбайский детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г )			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	414
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,7</b>	<b>16,04</b>	<b>64,64</b>	<b>436</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	68	73
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,8	31,1	155	218
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	11,92	8,8	11,64	173	299
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ГП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ГП
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,6</b>	<b>14,31</b>	<b>95,53</b>	<b>607</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с творогом	125	10,42	12,18	44,95	180	435
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>10,48</b>	<b>12,20</b>	<b>54,94</b>	<b>220</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,18</b>	<b>45,95</b>	<b>224,91</b>	<b>1307</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>		
Примечание: ГП- готовый продукт 1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов. 2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр							

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Присянникова Н.П**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 Больше-Арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>260</b>	<b>12,2</b>	<b>14,55</b>	<b>65,25</b>	<b>430</b>	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,73	0,18	20,31	85,34	389
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>20,31</b>	<b>85,34</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,39	4,22	13,06	108	81
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	339
	Рыба, тушеная с овощами	80	11,92	8,8	11,64	173	284
	Кисель	180	0,21	0,011	31,74	128	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>23,93</b>	<b>18,49</b>	<b>101,39</b>	<b>669</b>	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Запеканка манная	200	9,2	7,06	54,37	318	202
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,08</b>	<b>7,08</b>	<b>64,36</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,18</b>	<b>44,35</b>	<b>248,01</b>	<b>1587</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>		

Примечание: ГП- готовый продукт

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше-Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Присянникова Н.П**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 Больше-Арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая овсянная с сахаром и маслом	200	5,4	6,08	35,66	209	182
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	415
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10,54</b>	<b>11,08</b>	<b>82,05</b>	<b>467</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	68
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>24,39</b>	<b>15,07</b>	<b>95,66</b>	<b>550</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка веснушка	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>6,59</b>	<b>37,86</b>	<b>225</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,84</b>	<b>35,81</b>	<b>192,25</b>	<b>1289</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>		

Примечание: ГП- готовый продукт

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
 Больше-Арбайский детский сад  
 (МКДОУ Больше –Арбайский детский сад)

**УТВЕРЖДАЮ**  
**И.о.заведующего МКДОУ**  
**Просяникова Н.П.**

Меню приготавливаемых блюд  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 Больше-Арбайский детский сад

**Возрастная категория: 3–7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часо**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	190
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,70</b>	<b>18,41</b>	<b>64,90</b>	<b>375</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Апельсин	100	0,73	0,18	20,31	85,34	389
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>20,31</b>	<b>85,34</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,8	86
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,46	4,34	31,69	183,6	330
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	293
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
<b>Итого за обед</b>		<b>636</b>	<b>27,81</b>	<b>21,23</b>	<b>87,17</b>	<b>653</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202	441
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>5,50</b>	<b>39,17</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,44</b>	<b>46,74</b>	<b>216,51</b>	<b>1382</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>		
Примечание: ГП- готовый продукт							
1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности произведен с учетом отходов.							
2. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 4гр							
<b>Средняя сбалансированность за 10 дней</b>			<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>509,95</b>	<b>415,437</b>	<b>2201,45</b>	<b>14434,84</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>50,995</b>	<b>41,544</b>	<b>220,145</b>	<b>1443,484</b>	