

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Колосок» г. Новоузенска Саратовской области»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ

«Детский сад №5 «Колосок»

О.В.Коновалик



Приказ №19 от 09.01.2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
с 1-го года до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет	
Неделя 1 День 1		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	180	5,58	6,7	6,6	7,92	26,4	31,68	187,2	224,64	185
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,040	0,040	3,625	3,625	0,065	0,065	33,0	33,0	6
	Чай с сахаром	170	190	0,060	0,060	0,020	0,020	7,82	8,86	31,74	35,48	392
Итого за завтрак № 1:		355	405	7,93	9,05	11,11	12,43	49,7	56,02	330,54	371,72	
II завтрак	Сок	100	100	0,500	0,500	0,100	0,100	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,399	0,665	1,85	3,09	2,33	3,89	27,63	46,05	11
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,1	1,46	2,94	3,92	7,65	10,20	61,50	82,0	57
	Плов из отварной говядины	160	220	13,76	18,92	6,72	9,24	34,18	46,99	255,3	351,12	278
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,01	28,02	64,08	128,16	б/н
Итого за обед № 1:		520	710	17,86	25,99	11,79	16,8	78,99	114,09	493,26	709,03	
Полдник	Сырники из творога	50	70	9,35	13,09	6,34	8,87	5,70	7,98	117,0	163,8	231
	Повидло	5	5	0,02	0,02	-	-	3,2	3,2	10	10	б/н
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,63	14,18	70,0	93,34	395
Итого за полдник № 1:		205	275	12,49	16,23	8,33	11,53	19,53	25,36	197,0	267,14	
Итого за день № 1:		1180	1490	38,78	51,77	31,33	40,86	158,32	205,57	1066,8	1396,86	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет	
Неделя 1 День 2		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	180	5,28	6,34	5,7	6,84	27,6	33,12	184,2	221,0	176
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,040	0,040	3,625	3,625	0,065	0,065	33,0	33,0	6
	Чай с сахаром	170	190	0,060	0,060	0,020	0,020	7,82	8,86	31,74	35,48	392
Итого за завтрак № 2:		355	405	7,0	8,69	10,21	11,35	50,9	57,46	327,54	368,08	
II завтрак	Яблоко	100	100	0,5	0,5	1,0	1,0	10,1	10,1	46,0	46,0	б/н
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,50	4,18	28,17	46,95	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,25	10,29	13,72	62,85	83,8	82
	Котлета мясная	50	70	7,91	11,07	7,44	10,42	3,05	4,27	111,0	155,4	72
	Пюре картофельное	110	130	2,25	2,65	3,52	4,16	14,99	17,7	100,65	118,95	321
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,26	17,10	49,62	82,7	-
	Итого за обед № 2:		520	680	14,51	20,28	14,84	20,48	61,91	81,96	437,04	589,5
Полдник	Печенье	30	50	2,24	3,74	3,54	5,9	7,06	11,8	130,8	218,0	б/н
	Кисломолочный продукт йогурт	180	200	7,2	8,0	5,97	6,64	7,56	8,4	120,6	134,0	21/22
Итого за полдник № 2:		210	250	9,44	11,0	9,51	12,0	14,62	20,2	251,4	352,0	
Итого за день № 2:		1185	1435	31,45	40,47	35,0	44,83	137,53	169,72	1061,98	1355,58	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет	
Неделя 1 День 3		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	6,9	8,28	9,3	11,16	31,05	37,26	235,5	282,6	189
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,040	0,040	3,625	3,625	0,065	0,065	33,0	33,0	6
	Сыр	5	7	1,16	1,62	1,47	2,06	0	0	18,0	25,2	7
	Чай с сахаром	160	180	0,048	0,054	0,016	0,018	7,39	8,32	29,87	33,61	392
Итого за завтрак № 3:		350	402	10,39	12,24	15,27	17,72	53,92	61,06	397,97	453,01	
II завтрак	Сок	100	100	0,500	0,500	0,100	0,100	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из моркови	30	50	0,37	0,61	0,03	0,05	3,48	5,81	15,69	26,15	41
	Суп картофельный с крупой	150	200	5,61	7,48	2,93	3,9	8,79	11,72	95,04	126,72	772
	Биточки рыбные	50	70	7,25	10,1	1,18	1,66	2,86	4,01	51,1	71,54	356
	Капуста тушёная	120	150	2,5	3,12	5,38	6,72	5,64	7,0	96,4	120,49	129
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	18,68	28,02	64,08	128,16	б/н
	Итого за обед № 3:		530	710	18,37	26,26	9,8	12,88	60,27	81,55	407,06	574,76
Полдник	Булочка молочная	50	50	4,67	4,67	0,98	0,98	26,11	26,11	132,0	132,0	479
	Какао с молоком	150	200	4,62	6,2	4,65	6,2	19,0	25,3	88,99	118,66	397
Итого за полдник № 3:		200	250	9,29	10,87	5,63	7,18	45,11	51,41	220,99	250,66	
Итого за день № 3:		1180	1462	38,55	49,87	30,8	37,88	169,4	204,12	1072,02	1324,43	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет	
Неделя 1 День 4		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	6,81	8,17	7,77	9,32	30,13	36,16	217,48	260,97	189
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,040	0,040	3,625	3,625	0,065	0,065	33,0	33,0	6
	Сыр	5	7	1,16	1,62	1,47	2,06	0	0	18,0	25,2	7
	Чай с сахаром	160	180	0,048	0,054	0,016	0,018	7,39	8,32	29,87	33,61	392
Итого за завтрак № 4:		350	402	10,3	12,13	13,75	15,9	53,0	59,96	376,5	431,4	
II завтрак	Яблоко	100	100	0,500	0,500	0,100	0,100	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,59	4,32	25,77	42,95	20
	Суп рисовый	150	200	1,39	1,79	2,82	3,76	5,88	7,84	54,54	72,72	30
	Жаркое по - домашнему	150	200	12,41	16,55	11,23	14,98	13,07	17,43	210,39	280,52	67/68

	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,26	17,10	49,62	82,7	-
Итого за обед № 4:		510	680	16,53	22,74	15,94	21,9	52,6	71,7	425,1	580,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	70	6,59	9,22	3,92	5,49	20,85	29,19	144,2	201,88	458
	Кисломолочный продукт йогурт	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	21/22
Итого за полдник № 4:		200	250	13	16,42	8,72	11,25	27,15	36,75	244,7	322,5	
Итого за день № 4:		1160	1432	39,93	51,8	38,51	49,15	142,85	178,51	1092,3	1380,5	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	
Завтрак	Каша овсяная молочная «Геркулес»	150	180	7,65	9,1	11,25	13,5	28,35	34,0	244,5	293,4	189
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6
	Чай с сахаром	170	190	0,06	0,06	0,02	0,02	7,82	8,86	31,74	35,48	392
Итого за завтрак № 5:		355	405	10,0	11,45	15,76	18,01	51,65	58,34	387,84	440,48	
II завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,5	4,18	28,17	46,95	33
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,07	4,1	3,21	4,28	9,67	12,9	79,95	106,6	81
	Гуляш из отварной говядины	50	70	3,22	4,5	2,5	3,5	0,82	1,14	39,06	54,68	277
	Макароны отварные	110	150	4,3	5,9	5,94	8,11	22,94	31,29	168,49	229,76	
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,01	28,02	64,08	128,16	б/н
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376
		520	710	10,73	20,16	13,75	19,48	70,76	102,52	464,5	667,85	
Полдник	Омлет	50	70	3,92	5,42	4,53	6,34	1,6	2,24	62,6	87,5	75
	Какао с молоком	150	200	4,62	6,2	4,65	6,2	19,0	25,3	88,99	118,66	397
Итого за полдник № 5:		200	270	8,54	11,62	9,18	12,54	20,6	27,54	151,59	206,16	
Итого за день № 5:		1175	1485	29,8	43,73	38,79	50,13	153,11	198,5	1049,9	1360,49	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 6		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	180	6,9	8,28	9,3	11,16	31,05	37,26	235,5	282,6	189
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6
	Чай с сахаром	170	190	0,06	0,06	0,02	0,02	7,82	8,86	31,74	35,48	392
Итого за завтрак № 6:		355	405	9,25	10,63	13,81	15,67	54,35	61,6	378,8	429,68	
II завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из моркови	30	50	0,37	0,61	0,03	0,05	3,48	5,81	15,69	26,15	41
	Суп картофельный с крупой	150	200	5,61	7,48	2,93	3,9	8,79	11,72	95,04	126,72	772
	Тефтели мясные	60	70	7,58	8,85	5,69	6,64	3,88	4,53	101,24	118,11	73/74
	Капуста тушёная	120	150	2,5	3,12	5,38	6,72	5,64	7,0	96,4	120,49	129
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,26	17,1	49,62	82,7	б/н
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376
		540	700	18,37	23,75	14,4	17,93	52,87	71,15	442,74	575,87	
Полдник	«Ленивые» вареники со сметанным соусом	50	70	8,56	11,98	0,46	0,64	13,6	19,09	134,0	187,0	110
	Кофейный напиток с молоком	15	20	0,24	0,33	0,71	0,95	0,44	0,59	11,54	15,39	118
		150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,63	14,18	70,0	93,34	395
Итого за полдник № 6:		215	290	11,14	15,43	3,16	4,25	24,67	33,86	215,54	295,73	
Итого за день № 6:		1210	1495	39,26	50,31	31,47	37,95	142,0	176,71	1083,08	1347,28	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 7		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	180	4,74	5,6	7,63	9,15	19,75	23,72	167,37	200,84	68
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	б/н
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6
	Сыр	5	7	1,16	1,62	1,47	2,06	0	0	18,0	25,2	7
	Чай с сахаром	170	190	0,06	0,06	0,02	0,02	7,82	8,86	31,74	35,48	392
Итого за завтрак № 7:		360	412	8,82	9,53	13,61	15,72	43,05	48,06	328,71	373,42	
II завтрак	Яблоко	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	б/н
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	0,42	0,7	1,52	2,54	2,59	4,32	25,77	42,95	20
	Суп с клёцками	150	200	1,27	1,7	1,6	2,3	8,6	11,5	55,5	74,0	41
	Котлета рыбная	50	70	7,25	10,1	1,18	1,66	2,86	4,01	51,1	71,54	356
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	3,6	4,5	0,37	0,51	0,33	0,42	124,03	155,05	299
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,01	28,02	64,08	128,16	б/н
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7	376
		530	710	15,15	21,96	4,95	7,57	49,21	48,27	405,23	573,4	
Полдник	Печенье	30	50	2,24	3,74	3,54	5,9	7,06	11,8	130,8	218,0	б/н
	Кисломолочный продукт йогурт	180	200	7,2	8,0	5,97	6,64	7,56	8,4	120,6	134,0	21/22
Итого за полдник № 7:		210	250	9,44	11,74	9,51	12,54	14,62	20,2	251,4	352,0	
Итого за день № 7:		1200	1472	33,91	43,73	28,17	35,93	116,98	126,63	1031,34	1344,82	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 8		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	

Завтрак	Каша овсяная мол- очная «Геркулес»	150	180	7,65	9,1	11,25	13,5	28,35	34,0	244,5	293,4	189	
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	6/н	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6	
	Сыр	5	7	1,16	1,62	1,47	2,06	0	0	18,0	25,2	7	
	Чай с сахаром	160	180	0,05	0,06	0,02	0,02	7,46	8,39	29,88	33,64	392	
Итого за завтрак № 8:		350	402	11,15	13,07	17	20,07	51	57,87	403,98	463,84		
II завтрак		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	6/н
Обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,39	0,66	1,85	3,09	2,33	3,89	27,63	46,05	11	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,3	6,62	4,14	5,17	17,36	15,45	108,0	135,0	83/121	
	Рагу из овощей	120	150	1,44	1,8	8,28	10,36	33,12	41,4	114,28	142,85	137	
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	18,68	28,02	64,08	128,16	6/н	
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376	
Итого за обед № 8:		560	690	10,1	14,03	16,63	19,17	100,59	113,75	427,31	553,76		
Полдник	Булочка молочная	50	70	4,64	6,5	0,98	1,37	26,11	36,56	132,0	184,8	479	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,63	14,18	70,0	93,34	395	
Итого за полдник № 8:		200	270	6,98	9,62	2,97	4,03	36,76	50,74	202,0	278,14		
Итого за день № 8:		1210	1462	28,73	37,22	36,93	43,37	198,74	232,46	1079,0	1341,74		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры			
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 9		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет		
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	180	5,28	6,3	5,7	6,8	27,6	33,0	184,2	220,79	176	
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	6/н	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6	
	Какао с молоком	170	190	3,57	3,99	3,07	3,43	14,68	16,41	100,85	112,72		
Итого за завтрак № 9:		355	405	11,14	12,58	13,26	14,72	57,76	64,89	396,65	445,11		
II завтрак		Яблоко	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	6/н
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,42	0,71	1,82	3,04	2,5	4,18	28,17	46,95	33	
	Суп с бобовыми	150	200	3,07	4,1	3,21	4,28	9,67	12,9	79,95	106,6	81	
	Гуляш из отварной говядины	50	70	3,22	4,5	2,5	3,5	0,82	1,14	39,06	54,68	277	
	Картофельное пюре	110	150	2,25	3,06	3,52	4,8	14,99	20,04	100,65	137,25	321	
	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,01	28,2	64,08	128,16	6/н	
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	376	
Итого за обед № 9:		470	710	11,57	17,32	11,43	16,17	63	91,45	396,66	575,34		
Полдник	Запеканка творожная	50	70	6,7	9,38	4,63	6,48	4,96	6,94	91,56	128,18	114	
	Сметанный соус	15	30	0,24	0,48	0,71	1,42	0,44	0,88	11,54	26,08	118	
	Чай с сахаром с молоком	170	190	2,65	2,96	2,65	2,96	15,88	17,74	115,31	128,88	9	
Итого за полдник № 9:		235	290	9,59	12,82	7,99	10,86	21,28	35,56	218,41	283,14		
Итого за день № 9:		1160	1505	32,83	43,22	32,78	41,85	151,95	202,0	1057,75	1349,59		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры			
		(г)		Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 10		До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7-ми лет	До 3-х лет	С 3-х до 7- ми лет		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	3,75	4,5	6,15	7,38	22,72	27,26	161,25	193,5	131	
	Батон	30	30	2,25	2,5	0,87	0,87	15,42	15	78,6	78,6	6/н	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,0	33,0	6	
	Сыр	5	7	1,16	1,62	1,47	2,06	0	0	18,0	25,2	7	
	Чай с сахаром	160	180	0,048	0,054	0,016	0,018	7,39	8,32	29,87	33,61	392	
Итого за завтрак № 10:		350	402	7,24	8,71	12,12	13,94	45,59	51,06	320,72	363,64		
II завтрак		Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	134
Обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,39	0,66	1,85	3,09	2,33	3,89	27,65	46,05	11	
	Ши с картофелем и капустой	150	200	1,095	1,46	2,94	3,92	1,65	2,2	61,5	82,0	57	
	Котлета рыбная	50	70	7,25	10,1	1,18	1,66	2,86	4,01	51,1	71,54	356	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	6,2	8,55	5,3	7,23	30,19	41,17	198,37	270,5	67	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,60	10,26	17,10	49,62	82,7	6/н	
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	20,82	24,99	84,75	101,7	376	
		470	700	17,24	24,47	11,64	16,52	68,11	93,36	472,99	654,49		
Полдник	Пирожок со свеклой (морковью)	50/20	70/20	3,3 0,28	4,62 0,28	1,15 0,68	1,61 0,68	2,26 1,68	3,16 1,68	121,1 70,0	169,54 14,06	437/499	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,63	14,80	70,0	93,34	395	
Итого за полдник № 10:		220	290	5,92	8,02	3,82	4,95	14,57	19,64	205,16	276,92		
Итого за день № 10:		1140	1492	30,9	41,7	27,68	38,51	138,37	174,16	1044,87	1341,07		
Итого за 10 дней:		11800	14730	344,14	453,82	331,46	420,46	1509,2	1868,3	10639,04	13542,66		
В среднем в день:		1180	1473	34,41	45,38	33,14	42,04	150,92	186,83	1063,9	1354,26		
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Летский сад №5 «Колосок» г. Нововзенска Саратовской области»													
УТВЕРЖДАЮ Заведующая МДОУ «Детский сад №5 «Колосок» О.В.Коновалова													
Приказ № 14 от 10.01.2022 г.													

	ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ с 1-го года до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--