

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №35 С. ЛЕМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №35 с. Лемазы
Кузнецова М.Г.



Примерное 10 – дневное меню для детей с
дневным 9 часовым пребыванием
в МБДОУ детский сад №35 с. Лемазы
от 3 до 7 лет

Ответственная за составление и
выполнение 10-дневного меню
медсестра МБДОУ детский сад №35
с. Лемазы Кузнецова Т.В.

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, овсяная)	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	160
	Чай с сахаром	200	0	-	13,6	52	-	685
	Хлеб	40	3,04	0,36	14,88	90,4	-	278
		440						
Обед	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	5,28	140
	Тефтели из говядины	80	10,2	14,5	11,9	219	0,47	461
	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	10,3	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6	631
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-	278
		690						
Полдник	Булочка сдобная	90	6,7	6,8	43,0	260	0,02	84
	Чай с сахаром	200	0	-	13,6	52	-	685
		290						
Итого за 5 день		1505	33,90	33,60	188,30	1194	18,19	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, овсяная)	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	160
	Чай с сахаром	200	0	-	13,6	52	-	685
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	-	278
		440						
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,6	34	7,61	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02	124
	Макаронник с мясом	200	18,5	18,3	29,0	357	0,09	431
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,7	171	0,8	639
	Хлеб	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-	278
		720						
Полдник	Оладьи с молоком сгущённым	150/30	12,4	11,0	64,6	407	0,19	280
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	13,8	54	1,12	629
	Хлеб	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-	278
		400						
Итого за 10 день		1560	48,42	40,18	247,24	1423,0	18,35	
Итого за 10 дней		15105	427,36	421,04	2093,54	13728,0	167,26	
Среднее значение		1510,5	42,74	42,10	209,35	1372,8	16,73	