

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

*Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 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**  
**Просьянникова Н.П.**

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

**Возрастная категория: 1,5 – 3 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>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	4	4,56	27,48	167	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8,79</b>	<b>14,11</b>	<b>52,73</b>	<b>373</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	180	1,93	2,04	12,35	76	88
	Тефтели мясные (2 вариант)	60	4,07	4,52	16	78	304
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16	110	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	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>570</b>	<b>13,13</b>	<b>11,08</b>	<b>89,69</b>	<b>472</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	492
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>9,24</b>	<b>12,18</b>	<b>52,48</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,56</b>	<b>37,77</b>	<b>204,7</b>	<b>1245</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,6</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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
 П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 года**

**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	150	4	5,56	27,48	167	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,64</b>	<b>12,21</b>	<b>68</b>	<b>412</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Апельсины с сахаром	100	0,73	0,18	20,31	85	389
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>20,31</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,28	9,85	86	65
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	292
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73	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>560</b>	<b>27,24</b>	<b>10,39</b>	<b>70,76</b>	<b>487</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые (отварные )	65	8,91	7,89	9,21	144	244
	Чай с сахаром	150,7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,95</b>	<b>7,9</b>	<b>16,2</b>	<b>172</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,56</b>	<b>30,68</b>	<b>175,27</b>	<b>1156</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,1</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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 года**

**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 манная с изюмом	155	4,1	4,45	21,93	144	193
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>8,9</b>	<b>11,34</b>	<b>43,59</b>	<b>312</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	19,05	79	418
<b>Итого за завтрак 2</b>		150	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	5,79	11,75	97	87
	Капуста тушеная	120	2,38	4,45	11,35	95	354
	Птица тушеная	120	14,71	4,06	3,57	146	318
	Кисель	150	0,17	0,009	26,45	107	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>		630	<b>25,56</b>	<b>14,969</b>	<b>77,63</b>	<b>568</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	13,14	185	443
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		207	<b>3,58</b>	<b>6,58</b>	<b>20,13</b>	<b>213</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,25</b>	<b>33,629</b>	<b>159,41</b>	<b>1193</b>	
среднедневная сбалансированность			1,1	<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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
 П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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	150	4,31	3,91	14,13	109	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	415
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8,91</b>	<b>12,92</b>	<b>44,25</b>	<b>329</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Плоды 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	180	6,19	6,05	10,32	120	95
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	305
	Каша рассыпчатая(перловая)	150	4,46	4,34	31,69	183	330
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	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>25,29</b>	<b>20,85</b>	<b>100,97</b>	<b>651</b>	
<b>Полдник</b>	Слойка с повидлом	35	2,39	4,42	19,02	125	463
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>193</b>	<b>2,43</b>	<b>4,43</b>	<b>26,01</b>	<b>153</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,73</b>	<b>41,62</b>	<b>179,85</b>	<b>1310</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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
 П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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	150	4	4,56	27,48	167	182
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>8,81</b>	<b>11,45</b>	<b>49,03</b>	<b>334</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	180	1,42	1,97	10,5	66	86
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	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>510</b>	<b>16,81</b>	<b>9,49</b>	<b>72,7</b>	<b>446</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Булочка "Осенняя"	60	4,03	5,98	29,3	187	465
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,07</b>	<b>5,99</b>	<b>36,29</b>	<b>215</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,97</b>	<b>33,39</b>	<b>171,15</b>	<b>1135</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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
 П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная вязкая с сахаром и маслом	150	4	4,56	27,48	167	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442</b>	<b>9,64</b>	<b>11,21</b>	<b>68</b>	<b>412</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	150	0,75	0	19,05	95	418
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>110</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	2,2	2,36	9,22	66	80
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	394
	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>550</b>	<b>23,47</b>	<b>8,85</b>	<b>81,32</b>	<b>500</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый с повидлом	60	3,71	1,93	33,19	166	442
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>217</b>	<b>3,75</b>	<b>1,94</b>	<b>40,18</b>	<b>194</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,11</b>	<b>27,08</b>	<b>214,08</b>	<b>1286</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,8</b>	<b>0,5</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**  
 Заведующий МКДОУ  
 Больше-Арбайский  
 детский сад

П.Н. Просяникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4	4,56	27,48	167	182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>6,49</b>	<b>12,11</b>	<b>52,73</b>	<b>331</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>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61	73
	Макаронные изделия отварные	120	4,64	0,6	24,88	124	218
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132	299
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73	390
	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>570</b>	<b>19,29</b>	<b>11,64</b>	<b>82,37</b>	<b>513</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые (отварные)	65	8,91	7,89	9,21	144	244
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>222</b>	<b>8,95</b>	<b>7,90</b>	<b>16,20</b>	<b>172</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,66</b>	<b>30,16</b>	<b>181,98</b>	<b>1144</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,9</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**  
 Заведующий МКДОУ  
 Больше-Арбайский  
 детский сад  
 П.Н. Просяникова

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	4	4,56	27,48	167	182
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,8</b>	<b>11,45</b>	<b>49,14</b>	<b>335</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,73	0,18	20,31	85	389
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>20,31</b>	<b>85</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,72	11,12	97	81
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16	110	339
	Суфле из рыбы	65	9,11	6,72	8,9	132	284
	Кисель	180	0,17	0,009	26,45	107	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>605</b>	<b>20,86</b>	<b>14,95</b>	<b>86,98</b>	<b>569</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
	Запеканка манная	150	6,61	4,78	41,4	235	202
<b>Итого за полдник</b>		<b>307</b>	<b>6,65</b>	<b>4,79</b>	<b>57,3</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,12</b>	<b>35,43</b>	<b>204,52</b>	<b>1309</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**  
**Заведующий МКДОУ**  
**Больше-Арбайский**  
**детский сад**  
 П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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>	Суп молочный с крупой	150	3,72	3,83	12,38	99	101
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	415
	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,36</b>	<b>9,22</b>	<b>55,44</b>	<b>339</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты 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	180	7,13	5,23	9,89	115	68
	Жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,5	205	292
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	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>560</b>	<b>32,79</b>	<b>11,13</b>	<b>67,13</b>	<b>504</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «веснушка»	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>207</b>	<b>3,58</b>	<b>6,58</b>	<b>34,86</b>	<b>213</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,66</b>	<b>27,83</b>	<b>160,13</b>	<b>1036</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>0,9</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**  
 Заведующий МКДОУ  
 Больше-Арбайский  
 детский сад

П.Н.Просьянникова.

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

**Возрастная категория: 1,5-3 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 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси круп ( вариант 3)	150	7,56	10,19	10,84	190	191
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>347</b>	<b>10,5</b>	<b>17,75</b>	<b>32,45</b>	<b>354</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	150	0,75	0	19,05	79	418
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крупой	180	1,42	1,97	10,5	66	86
	Каша рассыпчатая(гречневая)	120	3,56	3,47	25,35	146,88	330
	Гуляш из отварного мяса	120	10,28	8,27	2,64	126	293
	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,05	22,65	93	400
	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>630</b>	<b>20,04</b>	<b>14,42</b>	<b>85,65</b>	<b>503,4</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202	441
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>227</b>	<b>9,26</b>	<b>5,49</b>	<b>36,17</b>	<b>230</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,09</b>	<b>41,45</b>	<b>171,28</b>	<b>1256</b>	
<b>среднедневная сбалансированность</b>			<b>1,0</b>	<b>1,0</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>406,71</b>	<b>339,028</b>	<b>1822,37</b>	<b>12070</b>	
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>40,671</b>	<b>33,903</b>	<b>182,237</b>	<b>1207</b>	

