

Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 57» города Братска  
Муниципального образования города Братска  
МБДОУ «ДСКВ № 57»

665717 Иркутская область, город Братск, Жилой район Центральный, улица Мира, 39В

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДСКВ № 57»  
Мельникова О.Г.  
Приказ от «28» 2021 г. № 111



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

12-ти часовой режим работы

Меню составлено по технологическим картам  
(картотека Блюда ДО Приказ № 234 от 27.03.2008г.)

Нормы физиологической потребности в энергии, пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах (суточные)  
для детей с 3 до 7 лет в день\*

Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества (мг/сут)**							
белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	Энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/ сут)	В1 (мг/ сут)	В2 (мг/ сут)	А (рет. эква./сут)	Д (мг/ сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
54	60	261	1800	50	0,9	1,0	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,02	2,0

\* СанПиН 2.3./2.4.3590-20

\*\* Минеральные вещества: Са – кальций; Р – фосфор; Mg – магний; Fe – железо; К – калий; I- йод; Se – селен; F- фтор.

## 3-7 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Каша Геркулес молочная	180	Суп молочный с крупой	200	Каша Манная молочная	180	Суп молочный с крупой	180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Повидло фруктовое	10	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Чай Братский	180	Кофейный напиток на молоке	180	Чай английский	180	Кофейный напиток напиток шоколадный	180
Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
<b>Завтрак 2</b>									
Компот из яблок	100	Напиток из смородины красной	100	Компот из абрикоса св/мор	100	Напиток из вишни св/мор	100	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	100
<b>Обед</b>									
Суп овощной с фасолью	180	Суп с крупой	180	Суп со шпинатом, сметаной	180	Борщ Vegetарианский	180	Суп картофельный с вермишелью	200
Плов с мясом	180	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	Голубцы быстрые из мяса	70	Птица запеченная с чесноком	80	Бигус с мясом	180
Компот из чернослив	190	Пюре картофельно - морковное	120	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	120	Картофель молочный.	120	Напиток из шиповника, вишни	190
Хлеб пшеничный белый	35	Напиток из вишни, изюма	180	Напиток яблочный	180	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный белый	35
Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб ржаной	20
		Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20		
<b>Полдник</b>									
Булочка Молочная	50	Пирог банановый бисквит	50	Рулетик Венский	50	Булочка Ёжик	50	Булочка Веснушка	50
Молоко свежее пастерезованное	200	Кисель из сока фруктового	200	Кефир	180	Кисель из смородины красной	200	Напиток Росинка чайный	200
<b>Ужин</b>									
Яблоки печеные (дольки)	60	Суфле из печени	70	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	60	Запеканка Донская рыбная	70	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60
Запеканка Белоснежка из творога, с соусом ваниль молочная	170	Гарнир каша гречка рассыпчатая	120	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	170	Макаронные изделия отварные с маслом	120	Омлет Деревенский с картофелем	150
Чай с сахаром	200	Чай фруктовый	180	Чай витаминный	200	Соус Томат	50	Чай с абрикосом св/мор	200
Хлеб пшеничный белый	25	Соус Молочный	50	Хлеб пшеничный белый	25	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	15
		Хлеб ржаной	15			Хлеб ржаной	15		

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Каша Дружба (рис, пшено)	180	Каша Гречневая молочная	200	Суп молочный вермишелевый	200	Каша Рисовая молочная	180	Каша Пшеничная молочная	180
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай Братский	180	Кофейный напиток на молоке	200	Чай карамель молочная	180	Какао утренний аромат	180	Кофейный напиток Бодрость	180
Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25
Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
<b>Завтрак 2</b>									
Напиток из лимонов	100	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	100	Напиток из шиповника	100	Напиток яблочный	100	Напиток из изюма	100
<b>Обед</b>									
Суп с галушками	180	Суп овощная смесь	180	Суп картофельный со сметаной	180	Суп фасолевый	180	Щи со сметаной	200
Шницель мясной натуральный в панировке	70	Кнели куриные	80	Голубцы быстрые из мяса	100	Рагу из кур	180	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	50
Горошница - пюре	120	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	Гарнир каша гречка рассыпчатая	120	Компот из сухофруктов	180	Макаронные изделия отварные с маслом	120
Компот из изюма	190	Соус с огурчиком соленным	50	Соус Томат	50	Хлеб пшеничный белый	35	Соус Красный	50
Хлеб пшеничный белый	35	Компот из яблок, лимона	180	Компот из чернослив	180	Хлеб ржаной	20	Напиток из шиповника, сухофруктов	180
Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	35	Хлеб пшеничный белый	35			Хлеб пшеничный белый	35
		Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20			Хлеб ржаной	20
<b>Полдник</b>									
Булочка Сдобная	70	Ватрушка с повидлом	50	Булочка Российская	50	Коржик Молочный	50	Пирожок с картофелем	50
Молоко свежее пастерезованное	200	Кисель из вишни	200	Кефир	200	Кисель из сока фруктового	200	Чай яблочный	200
<b>Ужин</b>									
Пудинг творожно-яблочный	110	Салат Розовые щечки	60	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	60	Икра овощная	50	Салат свекла с горошком	60
Соус ваниль молочная	50	Картофель в яйце	150	Запеканка Северная творожно - манная	110	Каша курляндская с птицей	180	Рыба запеченная под омлетом	150
Чай без сахара	200	Чай русский	200	Подливка из повидла	50	Чай с черной смородиной	200	Чай с вишней св/мор	180
Яблоки печеные (дольки)	60	Хлеб пшеничный белый	25	Чай французский	200	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
Хлеб ржаной	15			Хлеб ржаной	15				

2 неделя