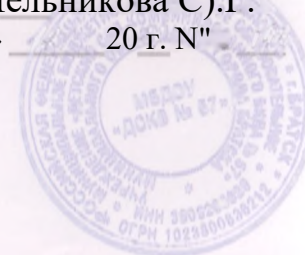


Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 57» города Братска
Муниципального образования города Братска
МБДОУ «ДСКВ № 57»

665717 Иркутская область, город Братск, Жилой район Центральный, улица Мира, 36В

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДСКВ №57»
..... / Мельникова С.Г.
Приказ от «...» 20 г. N"



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

12-ти часовой режим работы

Меню составлено по технологическим картам
(картотека Блюд 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 (м г/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)	В (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.

Рацион: 3-7 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Каша Геркулес молочная	180	Суп молочный вермишелевый	180	Каша Манная молочная	180	Омлет	160	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком	190	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Кофейный напиток шоколадный	190
Батон белый	25	Какао утренний аромат	180	Кофейный напиток на молоке	180	Чай английский	200	Батон белый	25
		Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25		
Завтрак 2									
Компот из абрикоса св/мор	100	Напиток из смородины красной	150	Напиток из тыквы, яблока	100	Напиток из вишни св/мор	100	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	100
Обед									
Икра из морской капусты	30	Икра кабачков	30	Икра свекольная с чесноком	30	Икра тыквы	30	Суп картофельный с вермишелью	180
Суп овощной с фасолью	180	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	180	Суп со шпинатом, сметаной	180	Свекольник литовский	180	Бигус с мясом	180
Плов с мясом	180	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	Котлеты сельские с мясом	70	Птица запеченная с чесноком	70	Компот из кураги	190
Компот из чернослив	180	Пюре картофельно - морковное	120	Соус Красный	30	Картофель молочный.	120	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб пшеничный белый	25	Напиток из вишни, изюма	180	Гарнир каша гречка рассыпчатая	120	Компот из яблок	180	Хлеб ржаной	25
Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный белый	25	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный белый	25		
		Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб ржаной	25		
				Хлеб ржаной	25				
Полдник									
Песочная лепешка	60	Пирог банановый бисквит	50	Рулетик Венский	60	Булочка Ёжик	50	Пряники	50
Молоко свежее пастерезованное	190	Кисель из сока фруктового	200	Снежок	190	Кисель из смородины красной	200	Напиток Росинка чайный	200
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	50	Суфле из печени	60	Яблоки с вишней запеченные	50	Запеканка Донская рыбная	70	Салат Лука (фасоль, морковь)	50
Сырники творожные	110	Соус Молочный	40	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	140	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	Макароны отварные с сыром	180
Подливка сгущенно-ванильная	50	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	110	Чай витаминный	180	Соус Томат	50	Чай с абрикосом св/мор	180
Чай без сахара	200	Чай фруктовый	200	Хлеб пшеничный белый	20	Чай ягодный	180	Хлеб пшеничный белый	20
Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб ржаной	20
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20			Хлеб ржаной	20		

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Каша Дружба (рис, пшено)	180	Каша Гречневая молочная	180	Суп молочный с крупой	180	Каша Рисовая молочная	180	Каша кукурузная молочная	180
Повидло фруктовое	10	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай Братский	190	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10
Батон белый	25	Кофейный напиток на молоке	180	Чай карамель молочная	180	Какао восточная карамель	180	Кофейный напиток Бодрость	180
		Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25	Батон белый	25
Завтрак 2									
Напиток из лимонов	100	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100	Напиток яблочный	100	Сок фруктовый	200
Обед									
Суп с галушками	180	Борщ с картофелем	180	Икра морковная с луком	30	Щи со сметаной	180	Суп фаселевый	180
Шницель мясной натуральный в панировке	70	Кнели куриные	70	Суп картофельный со сметаной	180	Рагу из кур	180	Печень в соусе молочном	90
Горошница - пюре	120	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	Гуляш из мяса в томатном соусе	90	Компот из сухофруктов	190	Макаронные изделия отварные с маслом	120
Компот из изюма	180	Соус с огурчиком соленым	30	Гарнир каша гречка рассыпчатая	120	Хлеб пшеничный белый	25	Напиток из шиповника, сухофруктов	180
Хлеб пшеничный белый	25	Компот из ябл, лимона	180	Компот из чернослив	180	Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный белый	25
Хлеб ржаной	25	Хлеб пшеничный белый	25	Хлеб пшеничный белый	25			Хлеб ржаной	25
		Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25				
Полдник									
Коржик Молочный	60	Ватрушка с повидлом	50	Булочка Российская	60	Сочни песочные с творогом	50	Зефир	50
Молоко свежее пастерезованное	190	Кисель из смородины черной	200	Кефир	190	Кисель из вишни	200	Чай без сахара	200
Ужин									
Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Салат Розовые щечки	60	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Икра овощная	50	Салат морская капуста "Полезная"	60
Пудинг из творога с курагой	110	Рыба запеченная с картофелем	150	Запеканка Северная творожно - манная	110	Каша курляндская с птицей	180	Омлет Крестьянский	150
Подливка из сгущенного молока	50	Чай с лимоном	200	Подливка из повидла	50	Чай с черной смородиной	180	Чай с клюквой	200
Чай русский	200	Хлеб пшеничный белый	20	Чай французский	200	Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб пшеничный белый	20
Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный белый	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Хлеб ржаной	20			Хлеб ржаной	20				

2 неделя