

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая МБДОУ "Детский сад №43"
Ж.А. Блейхер
«15» 01 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП "Торговый ряд г.Славгорода"
З.Н.Ковшира
«15» 01 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в
дошкольных образовательных учреждениях
г.Славгорода

2024 год
с 1 до 3 лет

№	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2		4	5	6	7		8

Первый день - понедельник								
Завтрак								
1	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	120	3,40	4,11	15,10	110,96		173
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,10	4,28	8,99	88,77		3
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
Обед								
1	Суп гороховый с гречками	150/5	6,05	3,25	17,57	116,40		36;58
2	Капуста, тушеная с мясом птицы	150	12,30	17,55	85,50	243,53		205
3	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	50	3,26	4,36	32,64	180,61		
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО за первый день			31,16	34,01	221,52	1003,67		

Второй день - вторник								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	4,06	6,26	15,52	134,97		96
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78,00		1
3	Какао с молоком	150	3,08	2,63	13,20	89,10		248
Второй завтрак								
1	Фрукт (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	37,60		
Обед								
1	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,70	3,81	4,83	64,17		56
2	Жаркое по-домашнему	150	21,51	5,84	17,15	207,04		153
3	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
4	Кислота аскорбиновая						50мг	
5	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,5	34,5	210,00		
2	Ряженка	100	2,98	3,2	4	59		251
ИТОГО			42,99	32,48	140,48	1025,41		

Третий день - среда								
Завтрак								
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	120	3,79	6,11	15,81	133,90		84
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1

3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263,264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		293
Обед								
1	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50		34
2	Ленивые голубцы	150	12,33	9,54	8,97	170,64		71
4	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
5	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	45,00		233
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржанной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70/10	8,90	8,00	21,66	238,80		117
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263,264
ИТОГО			30,96	32,37	123,53	950,38		

1	Макароны отварные с тертым сыром	150/10	7,88	8,83	35,88	259,00		204
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		
Обед								
1	Суп с клецками на курином бульоне	150	6,53	5,75	10,44	122,6		
2	Плов с птицей	135	13,86	19,35	21,60	319,50		
3	Салат Витаминный	30	0,45	1,35	3,25	26,50		15
4	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
5	Кислота аскорбиновая						50мг	
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70/10	8,90	8,00	21,66	238,80		117
2	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
ИТОГО			40,22	42,39	151,30	1203,30		
Десятый день - пятница								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,00		91
2	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	3,11	10,44	77,14		1
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,99	32,25		263;264
Второй завтрак								
1	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	10,05	53,37		293
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	200	4,84	2,84	9,75	95,20		84
2	Тефтели мясо-крупяная в томатном соусе	60/20	7,18	7,59	5,85	120,4		174
3	Каша гречневая	100	3	4,27	14,6	175,33		186
4	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63		11
5	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,00	17,85	67,50		241
6	Кислота аскорбиновая						50мг	
7	Хлеб пшеничный, ржаной	20/10	2,69	0,46	15,84	78,03		
Полдник								
1	Кондитерское изделие	40	3,75	6,50	34,50	210,00		
2	Чай с сахаром и молоком	150	0,8	1	13,5	56,00		261,00
ИТОГО			19,42	33,30	166,75	1157,22		