



Приложение 1  
 Утверждено приказом МБДОУ "Детский сад  
 "Звездика" от 30.10.2018 № 148  
 Заведующий \_\_\_\_\_ Студенова Г.Н.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБДОУ 8 - 10 часовым пребыванием

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №213	Яйцо вареное	1шт	5	5		63					22	77	5	1
Сборник рец. 1982, №429	Плов фруктовый	120	3	5	35	194		1	2		32	60	21	1
	Печенье	035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	007		6		52					2	1		
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	200	1	1	19	87					43	33	7	
<b>2ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	150	1		19	82		6	1950		30	27	15	
<b>обед</b>														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	050	1	4	4	61		3			20	33	17	3
Сборник рец. 2010, №76	Рассольник ленинградский	250	2	8	17	155		17	1		19	72	26	1
Сборник рец. 1982, №697	Куры отварные	040	10	10	1	141		1			15	135	17	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	130	3	1	19	102		22			43	85	29	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	150			19	75					34	12	4	1
	Хлеб ржаной	037	2		18	79					8	32	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №231	Сырники со сметаной	100/20	16	27	21	385					169	245	26	1
	Хлеб пшеничный	040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец. 2010, №401	Кефир	150	4	5	6	88		1			180	142	171	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	080	1		7	31		48			27	18	10	

### Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	479 (+89)	12	17 (+4)	72 (+15)
2завтрак	82 (+7)	1 (-1)	0 (-3)	19 (+8)
обед	613 (+88)	19 (+3)	25 (+7)	79 (+3)
полдник	597 (+237)	24 (+13)	32 (+20)	55 (+3)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1771 (+421)</b>	<b>55 (+14)</b>	<b>74 (+28)</b>	<b>224 (+28)</b>