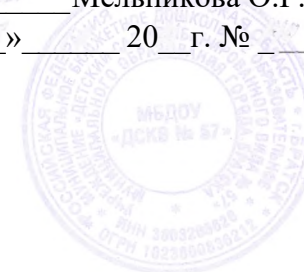


Российская Федерация Иркутская область  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 57» города Братска  
Муниципального образования города Братска  
МБДОУ «ДСКВ № 57»

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

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДСКВ № 57»  
Мельникова О.Г.  
Приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_



**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 1,5 до 3 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
42	47	203	1400	45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,0015	1,4

\* 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.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Рацион: 1,5-3 лет**

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
<b>Завтрак</b>									
Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Манная молочная	150	Омлет	135	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Кофейный напиток напиток шоколадный	180
Батон белый	20	Какао утренний аромат	180	Кофейный напиток на молоке	180	Чай английский	180	Батон белый	20
		Батон белый	20	Батон белый	20	Батон белый	20		
<b>Завтрак 2</b>									
Компот из абрикоса св/мор	100	Напиток из смородины красной	100	Напиток из тыквы, яблока	100	Напиток из вишни св/мор	100	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	100
<b>Обед</b>									
Икра из морской капусты	30	Икра кабачков	30	Икра свекольная с чесноком	30	Икра тыквы	30	Суп картофельный с вермишелью	150
Суп овощной с фасолью	150	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	150	Суп со шпинатом, сметаной	150	Свекольник литовский	150	Бигус с мясом	150
Плов с мясом	140	Пюре картофельно - морковное	100	Котлеты сельские с мясом	50	Птица запеченная с чесноком	50	Компот из кураги	150
Компот из чернослив	150	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	Картофель молочный.	100	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб пшеничный белый	15	Напиток из вишни, изюма	150	Соус Красный	30	Компот из яблок	150	Хлеб ржаной	15
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный белый	15		
		Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15		
				Хлеб ржаной	15				
<b>Полдник</b>									
Песочная лепешка	50	Пирог банановый бисквит	50	Рулетики Венский	50	Булочка Ёжик	50	Пряники	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кисель из сока фруктового	150	Снежок	150	Кисель из смородины красной	150	Напиток Росинка чайный	150
<b>Ужин</b>									
Яблоки печеные (дольки)	50	Суфле из печени	50	Яблоки с вишней запеченные	50	Запеканка Донская рыбная	60	Салат Лука (фасоль, морковь)	50
Сырники творожные	100	Соус Молочный	40	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	140	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	Макаронные отварные с сыром	140
Подливка сгущенно-ванильная	50	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	100	Чай витаминный	180	Соус Томат	30	Чай с абрикосом св/мор	180
Чай без сахара	180	Чай фруктовый	180	Хлеб пшеничный белый	15	Чай ягодный	180	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15
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)	150	Каша Гречневая молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Рисовая молочная	150	Каша кукурузная молочная	150
Повидло фруктовое	10	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Чай Братский	180	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10
Батон белый	20	Кофейный напиток на молоке	180	Чай карамель молочная	180	Какао восточная карамель	180	Кофейный напиток Бодрость	180
		Батон белый	20	Батон белый	20	Батон белый	20	Батон белый	20
<b>Завтрак 2</b>									
Напиток из лимонов	100	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100	Напиток яблочный	100	Напиток из изюма	100
<b>Обед</b>									
Суп с галушками	150	Борщ с картофелем	150	Икра морковная с луком	30	Рагу из кур	150	Суп фасолевый	150
Шницель мясной натуральный в панировке	50	Кнели куриные	60	Суп картофельный со сметаной	150	Щи со сметаной	150	Печень в соусе молочном	70
Горошница - пюре	100	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	Гуляш из мяса в томатном соусе	70	Компот из сухофруктов	150	Макаронные изделия отварные с маслом	100
Компот из изюма	150	Соус с огурчиком соленым	30	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	Хлеб пшеничный белый	15	Напиток из шиповники, сухофруктов	150
Хлеб пшеничный белый	15	Компот из ябл, лимона	150	Компот из чернослив	150	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15			Хлеб ржаной	15
		Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15				
<b>Полдник</b>									
Коржик Молочный	50	Ватрушка с повидлом	50	Булочка Российская	50	Сочни песочные с творогом	50	Зефир	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кисель из смородины черной	150	Кефир	150	Кисель из вишни	150	Чай без сахара	150
<b>Ужин</b>									
Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Салат Розовые щечки	60	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Икра овощная	40	Салат морская капуста "Полезная"	60
Пудинг из творога с курагой	100	Рыба запеченная с картофелем	130	Запеканка Северная творожно - манная	100	Каша курляндская с птицей	150	Омлет Крестьянский	130
Подливка из сгущенного молока	40	Чай с лимоном	180	Подливка из повидла	40	Чай с черной смородиной	180	Чай с клюквой	180
Чай русский	180	Хлеб пшеничный белый	15	Чай французский	180	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15
Хлеб ржаной	15			Хлеб ржаной	15				

2 неделя



