

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16 «Золотая
рыбка»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №16

«Золотая рыбка»

Г.А.Хвостова



Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период)

для организации питания детей

МБДОУ детский сад
Г.А.Хвостова

МБДОУ детский сад
Г.А.Хвостова

Приказ № 15 от 01.09.2022
полая рыба» (осеннее-зимний

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в МБДОУ «Золотая рыбка» (осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр			
1 день.								
Понедельник								
завтрак								
	Каша манная	200	4,52	4,07	30,57	177	-	168
	Бутерброд с маслом	40/10	3,9	9,43	18,27	170	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
<i>итого</i>			8,54	13,52	59,04		2,83	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,18	76	3,6	
<i>итого</i>			0,9	-	18,18		3,6	
обед								
	Салат морковный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41
	Щи на к/б со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	67
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,43	138	18,15	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6	16,2	84,5		
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,86		
<i>итого</i>			23,17	14,11	111,35		40,12	
полдник								
	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,5	4,57	26,44	168	-	317
	Печенье	20	3,96	0,98	6,76	40,8		
	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
<i>итого</i>			14,68	10,05	40,76		0,54	
Итого за весь			47,20	27,68	300,8		0,54	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]