

**СОГЛАСОВАНО**

общественным советом по питанию  
23.03.2020

**УТВЕРЖДЕНО**

заведующий МДОУ  
МДОУ «Детский сад №17  
комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_Э.В. Картунова  
приказ от 23.03.2020 № 44/2

**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12- часовым (24 ч.)  
пребыванием в МДОУ «Детский сад № 17 комбинированного вида» г. Луга  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
<b>Завтрак</b>									
1. Каша вязкая «Дружба» 2. Кофейный напиток с молоком 3 Печенье сахарное	1.Каша ячневая вязкая 2.Какао с молоком 3.Б/Д с маслом и яйцом	1.Каша пшённая вязкая 2.Чай с сахаром 3.Б/Д с маслом	1.Каша геркулесовая 2.Кофейный напиток с молоком 3.Б/Д с маслом	1.Каша рисовая жидкая 2.Какао с молоком 3.Б/Д с маслом	1.Каша гречневая молочная 2.Кофейный напиток 3.Вафли	1.Каша вязкая пшеничная 2.Кофейный напиток с молоком 3.Б/Д с маслом	1.Вермишеля молочная 2.Какао с молоком 3.Б/Д с маслом	1.Каша манная жидкая 2.Кофейный напиток с молоком 3.Б/Д с маслом и сыр	1.Каша вязкая «Ассорти» 2.Кофейный напиток с молоком 3.Б/Д с маслом
<b>II Завтрак</b>									
Йогурт питьевой	Кефир	Йогурт питьевой	Кефир	Йогурт питьевой	Кефир	Сок фруктовый	Кефир	Сок фруктовый	Сок фруктовый
<b>Обед</b>									
1.Салат из кв. капусты 2.Суп картоф. с горохом и мясом 3.Шницель рубленный из свинины 4.Соус сметанный 5.каша гречневая рассыпчатая 6.Сок фруктовый 7.Хлеб	1.Свежий помидор 2.Суп картофельный с рыбой 3.Голубцы ленивые 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб	1.Сежий огурец 2.Суп из овощей 3.Рыбное суфле 4. Пюре картофельное 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб	1Св. помидор 2.Суп картофельный с зелёным горошком (конс) 3.Гуляш из курицы 4.Каша рисовая рассыпчатая 5.Сок фруктовый 6.Хлеб	1.Салат из кв. капусты 2.Суп крестьянский С мясом и сметаной 3.Картофель по домашнему 4.Кисель из варенья 5.Хлеб	1.Св.помидор 2.Рассольник С мясом и сметаной 3.Макронник с мясом запечённый 4.Сок фруктовый 5.Хлеб	1.Св.огурец 2.Щи с картофелем с мясом и сметаной 3.Плов с мясом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб	1.Суп с мясными фрикадельками 2.Котлета рыбная 3.Пюре картофельное 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб	1.Св. помидор 2.Бульон куриный с гренками 3.Котлета рубленная из птицы 4.Соус молочн. 5.Рис отварной 6.Компот из сухофруктов 7.Хлеб	1.Салат из кв.капусты 2.Борщ со св. капустой и сметаной 3.Оладьи из печени 4.Пюре картофельное 5.Компот из Св. яблок 6.Хлеб
<b>Полдник</b>									
1.Бигус с мясом 2.Чай с лимоном 3.Сыр 4.Булка	1.Запеканка творожная со сгущ.молоком 2.Кисель из варенья	1.Сдоба обыкновенная 2.Чай с лимоном 3.Фрукты свежие	1.Салат из варёных овощей 2.Чай с лимоном 3.Булка 4.Фрукты св.	1.Омлет натуральный 2.Б/Д с маслом 3.Чай с лимоном 4.Фрукты св.	1.Сосиска отварная 2.Гарнир сложный 3.Чай с лимоном 4.Булка	1.Сырники со сгущ. Молоком 2.Чай с сахаром 3.Фрукты св.	1.Каша гречневая рассыпчатая 2.Молоко кипячёное 3.Булка	1.Оладьи со сгущ. Молоком 2.Чай с лимоном 3.Фрукты св.	1.Тeftели в молоч.соусе 2.Салат из свеклы 3.Чай с лимоном 4.Фрукты св. 5.Булка

Калорийность всего за день (ккал)									
<b>1745,23</b>	<b>1663,6</b>	<b>1855,46</b>	<b>1643,44</b>	<b>1625,78</b>	<b>1617,98</b>	<b>1713,73</b>	<b>1603,6</b>	<b>1801,14</b>	<b>1776,0</b>

**Примечание.**

1. Допускается отклонение в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.
2. Детям –аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии Заболевания у ребёнка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.