

Согласовано:  
 Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора  
 по Республике Марий Эл в Сернурском районе  
 \_\_\_\_\_  
 Л.В.Блинова

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Сардатовская основная  
 общеобразовательная школа»  
 Сардатовская основная общеобразовательная школа  
 \_\_\_\_\_  
 Сорокина П.В.

**Примерное меню для питания детей 1,5-3-лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 10-  
 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша пшениная жидкая с сахаром и маслом	150	3,46	4,57	24,7	154		199
	Дйно вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,45</b>	<b>17,14</b>	<b>59,39</b>	<b>437</b>	<b>10,03</b>	
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28,0	2,21	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	150/10	3,98	3,1	9,26	81	6,73	89
	Бульон мясной		1,9	1,01	0,08	17	0,01	129
	Булочки из рыбы, с маслом	60	0,45	0,3	5	5		58
	Соус молочный	30	7,61	2,45	5,33	74	0,18	271
	Пюре картофельное	100	0,62	1,57	2,13	25	0,1	368
	Компот из урюка	150	3,06	4,8	20,44	91	18,16	339
	Хлеб ржаной	30	0,26	0,03	17,81	73	1,55	390
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52		ПР
<b>Итого за обед</b>			<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,49</b>	<b>71</b>		<b>ПР</b>
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	120	<b>24,12</b>	<b>14,56</b>	<b>81,93</b>	<b>517</b>	<b>28,94</b>	
	Ряженка	150	3,94	5,8	30,26	146	8,0	224
	Бутерброд с повидлом	45	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>2,45</b>	<b>3,93</b>	<b>21,06</b>	<b>129</b>	<b>0,05</b>	<b>5</b>
			<b>10,74</b>	<b>13,48</b>	<b>57,62</b>	<b>351</b>	<b>8,5</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>46,31</b>	<b>45,18</b>	<b>200,01</b>	<b>1305</b>	<b>47,47</b>	

