



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ г. Керчи РК

г. «Детский сад №15 «Дельфин»

«Детский сад №15 «Дельфин»

Приказ №45 от 27.01. 2025г.

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 -7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА
С 12- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МБДОУ г. КЕРЧИ РК «ДЕТСКИЙ САД № 15
«ДЕЛЬФИН»
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	11,7	11,28	28,2	270	206
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		530	15,32	15,42	70,3	493,6	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,8	91
	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352	29
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		700	21,5	18,94	96,21	718	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,8	49
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25	222,4	57
Итого за полдник уплотненный		450	17,4	24	74,4	584,2	
Итого за день		1680	54,22	58,36	240,91	1795,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	189
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		520	12,81	16,47	65,46	440,7	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	5,2	4,71	10,7	106,27	90
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	2,2	2,57	81	261
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12
	Салат из горошка зеленого консервир.	60	1,78	3,1	3,75	50,1	10
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		758	22,2	16,52	78,62	648,97	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Кисель молочный	180	4,1	3,7	30,2	171	402
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник уплотненный		360	15	10,36	73,3	445	
Итого за день		1638	50,01	43,35	217,38	1534,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25	222,4	57
	Бутерброды с сыром	60	6,6	8,4	19,3	180	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		590	18,02	22,14	75,27	578,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	84	88
	Котлеты припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	20
	Рагу из овощей	130	2,6	6,9	11	117	13
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,06	1,56	36	20
	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,12	21,72	88	048
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		730	19	20,48	77,78	584,2	
Полдник уплотненный	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	242
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
Итого за полдник уплотненный		395	13,32	16,71	64,07	476	
Итого за день		1715	50,34	59,33	217,12	1638,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,56	9,0	17,0	144	188
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		520	10,67	15,77	57,76	373,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,7	96
	Котлеты рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Рис отварной с овощами	130	3,0	4,2	27,1	159,2	334
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,6	4,0	52	37
	Кисель	180	0,079	0	20	80	401
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		710	19,73	13,17	99,69	628,2	
Полдник уплотненный	Оладьи	130	9,05	8,11	55,1	330	431
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
Итого за полдник уплотненный		440	16,85	11,11	94,6	526,7	
Итого за день		1670	47,25	40,05	252,05	1528,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27,0	348,9	48
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2-й завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за завтрак		490	28,5	29,74	67,36	655,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,8	8,06	90,8	94
	Биточки из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200	22
	Каша рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,6	244	330
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		720	27,42	24,84	104,8	831	
Полдник уплотненный	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,0	57	46
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	64
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник уплотненный		330	9,54	10,48	59,96	378	
Итого за день		1540	65,46	65,06	232,12	1864,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	11,7	11,28	28,2	270	206
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		530	15,32	15,42	70,3	493,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,7	96
	Котлеты из говядины	70	12,5	12,2	10	200	22
	Каша рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,6	244	330
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		700	26,17	21,92	99,94	764,9	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	16
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
Итого за полдник уплотненный		420	13,96	11,5	59,78	413,9	
Итого за день		1650	55,45	48,84	230,02	1672,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,9	6,9	30,2	202,5	384
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		520	13,01	13,67	71,2	432,2	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	134	95
	Омлет паровой с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	22
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	4,8	60	70
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		765	26,49	29,06	79,46	764,6	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,8	163
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	393
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
Итого за полдник уплотненный		380	15,3	14,2	74,6	487,4	120
Итого за день		1665	54,8	56,93	225,26	1684,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 СРЕДА							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,3	9,6	28,3	203	384
	Бутерброды с сыром	60	6,6	8,4	19,3	180	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		590	17,32	21,34	78,57	559	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	84	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	319
	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	44,5	84
	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,12	21,72	88	048
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		770	19,84	9,02	91,5	556,7	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Кисель молочный	180	4,1	3,7	30,2	171	402
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник уплотненный		360	15	10,36	73,3	445	
Итого за день		1720	52,16	40,72	243,37	1560,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4,65	6,48	38,2	203	177	
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1	
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393	
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
Итого за завтрак		520	7,87	10,87	75,16	402,6		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,76	5,98	12,09	109,7	93	
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	263	
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	136	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	57	
	Кисель	180	0,079	0	20	80	401	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147	
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148	
	Итого за обед		745	23,11	18,15	94,36	664,9	
	Полдник уплотненный	Запеканка из крупы	205	9,2	7,06	54,37	318	202
		Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0	54	7	
Итого за полдник уплотненный		400	15,58	13,89	68,67	443,1		
Итого за день		1665	46,56	42,91	238,19	1510,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	48
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,6	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2-й завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за завтрак		490	28,5	29,74	67,36	655,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	86
	Котлеты из говядины	70	12,5	12,2	10	200	22
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Каша рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,6	244	330
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8	431
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		750	27,94	25,91	109,72	863,34	
Полдник уплотненный	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,0	57	46
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	64
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник уплотненный		330	9,54	10,48	59,96	378	
Итого за день		1570	65,98	66,13	237,04	1896,84	
Итого за весь период		16513	542,23	521,68	2333,46	16686,91	
Среднее значение за период		1651	54,2	52,1	233,34	1668,6	