



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 -7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА  
С 10,5- 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>15,42</b>	<b>70,3</b>	<b>493,6</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,5</b>	<b>18,94</b>	<b>96,21</b>	<b>718</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,8	49
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>49,4</b>	<b>361,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>47,22</b>	<b>47,96</b>	<b>215,91</b>	<b>1573,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,81</b>	<b>16,47</b>	<b>65,46</b>	<b>440,7</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>758</b>	<b>22,2</b>	<b>16,52</b>	<b>78,62</b>	<b>648,97</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Кисель молочный	180	4,1	3,7	30,2	171	402
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,6</b>	<b>9,96</b>	<b>63,5</b>	<b>401</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1538</b>	<b>49,61</b>	<b>42,95</b>	<b>207,58</b>	<b>1490,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>18,02</b>	<b>22,14</b>	<b>75,27</b>	<b>578,4</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>19</b>	<b>20,48</b>	<b>77,78</b>	<b>584,2</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>10,57</b>	<b>14,71</b>	<b>27,57</b>	<b>301</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>47,59</b>	<b>57,33</b>	<b>180,62</b>	<b>1463,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,67</b>	<b>15,77</b>	<b>57,76</b>	<b>373,7</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>19,73</b>	<b>13,17</b>	<b>99,69</b>	<b>628,2</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	130	9,05	8,11	55,1	330	431
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>11,95</b>	<b>10,51</b>	<b>69,4</b>	<b>401,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>42,35</b>	<b>39,45</b>	<b>226,85</b>	<b>1403</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>28,5</b>	<b>29,74</b>	<b>67,36</b>	<b>655,5</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>27,42</b>	<b>24,84</b>	<b>104,8</b>	<b>831</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>4,46</b>	<b>5,88</b>	<b>59,68</b>	<b>315</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>60,38</b>	<b>60,46</b>	<b>231,84</b>	<b>1801,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны 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
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>15,42</b>	<b>70,3</b>	<b>493,6</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,17</b>	<b>21,92</b>	<b>99,94</b>	<b>764,9</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>11,21</b>	<b>9,5</b>	<b>23,28</b>	<b>238,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>52,7</b>	<b>46,84</b>	<b>193,52</b>	<b>1497,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>13,01</b>	<b>13,67</b>	<b>71,2</b>	<b>432,2</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>765</b>	<b>26,49</b>	<b>29,06</b>	<b>79,46</b>	<b>764,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,8	163
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>49,4</b>	<b>361,8</b>	120
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>49,9</b>	<b>56,33</b>	<b>200,06</b>	<b>1558,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 СРЕДА</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17,32</b>	<b>21,34</b>	<b>78,57</b>	<b>559</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>19,84</b>	<b>9,02</b>	<b>91,5</b>	<b>556,7</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Кисель молочный	180	4,1	3,7	30,2	171	402
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,6</b>	<b>9,96</b>	<b>63,5</b>	<b>401</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>51,76</b>	<b>40,32</b>	<b>233,57</b>	<b>1516,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>7,87</b>	<b>10,87</b>	<b>75,16</b>	<b>402,6</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>23,11</b>	<b>18,15</b>	<b>94,36</b>	<b>664,9</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>12,1</b>	<b>9,46</b>	<b>68,67</b>	<b>389,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>43,08</b>	<b>38,48</b>	<b>238,19</b>	<b>1456,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>2-й завтрак</b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>28,5</b>	<b>29,74</b>	<b>67,36</b>	<b>655,5</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>27,94</b>	<b>25,91</b>	<b>109,72</b>	<b>863,34</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>4,46</b>	<b>5,88</b>	<b>59,68</b>	<b>315</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>60,9</b>	<b>61,53</b>	<b>236,76</b>	<b>1833,84</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15658</b>	<b>505,49</b>	<b>491,65</b>	<b>2164,9</b>	<b>15595,31</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1566</b>	<b>50,5</b>	<b>49,16</b>	<b>216,4</b>	<b>1559,5</b>	