



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 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		
НЕДЕЛЯ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	9,2	10,0	22,7	198	206
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		450	12,0	14,03	56,97	386,3	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	91
	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	29
	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,022	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		540	16,32	14,5	73,3	518,9	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	49
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник		200	8,05	10,25	36,2	269,2	
Итого за день		1190	36,37	38,78	166,47	1174,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,0	7,2	18,3	158,2	189
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	66
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		430	9,81	13,47	52,1	352,8	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,34	3,93	8,95	88,5	90
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	261
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	12
	Салат из горошка зеленого консервир.	40	1,19	2,07	2,5	33,4	10
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		595	17,32	14,85	61,09	478	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	458
	Кисель молочный	150	3,1	2,7	22,6	128	402
Итого за полдник		210	11,0	7,39	47,6	301	
Итого за день		1235	35,13	35,71	160,79	1131,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	130	4,5	6,98	16,3	144,5	57
	Бутерброды с сыром	45	4,7	6,8	14,5	139	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		475	13,1	13,7	58,9	441,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,2	63	88
	Котлеты припущенные	50	7,5	5,4	4,6	94,3	20
	Рагу из овощей	110	2,2	5,9	9,3	99	13
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,04	1,04	24	20
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	18,1	73,5	048
	Хлеб пшеничный	15	1,005	0,13	5,8	39,8	120
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		555	14,14	15,63	61,4	453	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	242
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	15	1,005	0,13	5,8	39,8	120
Итого за полдник		270	7,97	10,8	19,94	219,8	
Итого за день		1300	35,21	40,13	140,2	1114,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,42	6,75	14,01	102	188
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		430	5,9	11,03	43,04	266,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Котлеты рыбные	50	6,9	1,0	4,8	56,5	28
	Рис отварной с овощами	110	2,5	3,6	22,9	134,7	334
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,4	2,6	35	37
	Кисель	150	0,066	0	16,36	67	401
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		570	14,86	10,18	79,73	497	
Полдник	Оладьи	65	4,56	4,06	27,9	167	431
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	66
Итого за полдник		215	6,96	6,06	39,8	226,3	
Итого за день		1215	27,72	27,27	162,57	989,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	12,2	12,9	18,9	244,2	48
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
2-й завтрак	Молоко кипяченое	130	3,96	3,5	6,5	73,6	419
Итого за завтрак		400	21,3	22,9	50,49	498,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,2	94
	Биточки из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143	22
	Каша рассыпчатая	120	6,8	4,8	31	195	330
	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,022	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		560	20,69	18,5	81,3	605,9	
Полдник	Винегрет овощной	40	0,54	2,4	3,3	38	46
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за полдник		240	4,04	4,55	54,95	282	
Итого за день		1200	46,03	45,95	186,74	1386	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	120	9,2	10,0	22,7	198	206
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		450	12	14,03	56,97	386,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Котлеты из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143	22
	Каша рассыпчатая	120	6,8	4,8	31	195	330
	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,022	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,13	5,8	39,8	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		545	19,78	16,56	77,97	559,7	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Капуста тушеная	110	4,1	4,0	4,3	69,3	16
	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,13	5,8	39,8	147
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за полдник		315	10,25	8,74	17,48	201,1	
Итого за день		1310	42,03	39,33	152,42	1147,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,4	5,8	26,6	175	384
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	66
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		430	8,21	12,07	60,4	369,6	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,1	5,0	8,5	100	95
	Омлет паровой с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	22
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	330
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,4	3,2	40	70
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		585	20,14	22,7	61,06	561,1	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	49
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник		200	8,05	10,25	36,2	269,2	
Итого за день		1215	36,4	45,02	157,66	1199,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 СРЕДА							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,9	5,83	22,9	127	384
	Бутерброды с сыром	45	4,7	6,8	14,5	139	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		495	12,5	15,5	65,51	424	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,2	63	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	319
	Салат из свеклы отварной	30	0,5	1,7	2,5	26,7	84
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	18,1	73,5	048
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		580	15,02	6,41	71,29	426,2	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	458
	Кисель молочный	150	3,1	2,7	22,6	128	402
Итого за полдник		210	11	7,39	47,6	301	
Итого за день		1285	38,52	29,3	184,4	1151,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,23	4,8	32,1	157,7	177
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак		430	5,71	9,08	61,13	322	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,41	4,55	9,99	87,03	93
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,15	1,75	75	263
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	136
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Кисель	150	0,066	0	16,36	67	401
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		575	17,25	14,18	71,3	507,0	3
Полдник	Запеканка из крупы	155	6,61	4,78	41,4	235	202
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	66
Итого за полдник		305	9,01	6,78	53,3	294,3	
Итого за день		1310	31,97	30,04	185,73	1123,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	12,2	12,9	18,9	244,2	48
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
2-й завтрак	Молоко кипяченое	130	3,96	3,5	6,5	73,6	419
Итого за завтрак		400	21,3	22,9	50,49	498,1	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,7	86
	Котлеты из говядины	50	8,9	8,7	7,1	143	22
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Каша рассыпчатая	120	6,8	4,8	31	195	330
	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,022	0,5	2,8	70
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,4	59,4	148
Итого за обед		580	21,06	19,31	85,07	629,5	
Полдник	Винегрет овощной	40	0,54	2,4	3,3	38	46
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за полдник		240	4,04	4,55	54,95	282	
Итого за день		1220	46,4	46,76	190,51	1409,6	
Итого за весь период		12480	375,78	378,29	1687,59	11827,23	
Среднее значение за период		1248	37,57	37,8	168,7	1182,7	