УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ г. Керчи РК «Детский сап №15 «Дельфин» С.А. Добудогло Приказ №149 от 01.06.2023г

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 -7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С 10,5- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МБДОУ г. КЕРЧИ РК «ДЕТСКИЙ САД № 15 «ДЕЛЬФИН» НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые вещ	ества		
пищи		блюда	Б	Ж	У	рге	рец
						ТИЧ	епт
						еск	уры
						ая	
						цен	
						нос	
HERE WALL						ТЬ	
	ІОНЕДЕЛЬНИК	1.00	11.7	11.00	20.2	250	200
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,	1
						6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
2-й	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
завтрак					L L	1	
Итого за		530	15,32	15,42	70,3	493,	E.
завтрак	ere Tala (155)					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	50	0,4	0,1	1,3	12	85
된	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	21,66	19,01	96,76	725, 8	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,	49
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
V.	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник		270	12,94	15,9	49,54	393, 3	
Итого за день	4 1	1520	49,92	50,33	216,6	161 2,7	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые вещ	ества	Эне	No
пищи		блюда	Б	Ж	У	рге	рец
						ТИЧ	епт
						еск	уры
						ая	4.20.10
	π.					цен	
						нос	
						ТЬ	
НЕДЕЛЯ 1 В		200	(7	0.7	04.4	011	100
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	189
5.1.1	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	Плоды и ягоды	100	0,4	0,4	9,8	44	386
завтрак	свежие	38				P 4.1	
Итого за завтрак		520	12,81	16,47	65,46	440,	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	5,2	4,71	10,7	106, 27	90
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,4	5,47	1,94	95	266
3 P. A.	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119, 6	12
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
-5	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,	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	1 1 1	748	22,29	16,79	75,54	624, 87	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	110	14,83	10,86	15,31	218	243 244
,	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		290	20,31	15,74	24,38	320	
Итого за день		1558	55,4	49	165,3 8	138 5,5	

Итого за день		1685	48,4	52,4	210	154 2,9	
Итого за полдник		375	15,3	17,17	59,61	469,	
17	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	изделие					10.134	
	Кондитерское	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Икра кабачковая Чай с лимоном	60 180	0,54 0,012	2,82 0,02	3,55 10,2	41,7	54 393
Полдник	Омлет паровой с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	238
обед			18,9	17,52	77,52	560,	000
Итого за	ллео ржанои	740	1,8	0,45	15,6	74,2	148
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,18	7,7	53	120
eq il	Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный	200	0,13	0,12	21,72	88	048
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Рагу из овощей	130	2,6	6,9	11	117	13
4	Котлеты припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	20
	макаронными изделиями		11			1	
завтрак Обед	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,7	84	88
Итого за		570	14,23	17,71	72,93	513	
завтрак	ок фруктовый	150	0,75	0,13	15,15	0)	04
2-й	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,82	69	64
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,	1
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25	222,	57
неделя 1 С	РЕЛА					ТЬ	
						нос	
						цен	
						ая	
						еск	урь
	Λ					тич	епт
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж ж	У	Эне	№ pel

Прием	Наименование	Bec	Пищев	ые веш	ества	Эне	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	рге тич еск	реп епт урь
						ая цен	
						нос	
неделя 1 ч	ETDEDE					ТЬ	
Завтрак	Каша манная	200	4,56	9,0	17,0	144	188
Jabipak	молочная жидкая	200	4,50	7,0	17,0	177	100
1.6	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	Плоды и ягоды	100	0,4	0,4	9,8	44	386
завтрак	свежие					lytini	
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
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Кисель из повидла	180	0,079	0	20	80	40
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	14
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		700	19,27	9,67	96,9	588, 2	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	4,6	1,87	44,4	212, 8	454
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		260	4,6	1,89	54,6	253, 8	
Итого за		1480	34,5	27,33	209,35	121 5,7	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищег	вые веш	ества	Эне	No
пищи		блюда	Б	Ж	У	рге тич еск ая цен нос ть	рец епт уры
неделя 1 п	ЯТНИЦА						
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27,0	348,	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	1	490	28,5	29,74	67,36	655, 5	J
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,8	8,06	90,8	94
	Кабачки/перец, фаршированные мясом и рисом	190	12,38	7,49	12,46	167	22
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,	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	, n 1	710	18,96	14,2	69,22	561, 8	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	64
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник		330	4,05	2,58	64,48	302	
Итого за день		1530	51,51	46,52	201,06	151 9,3	

Прием	Наименование блюда	Bec	ества	Эне	No		
пищи	* 1 *P	блюда	Б	Ж	У	рге	рец
						ТИЧ	епт
						еск	урь
	-					ая	
						цен	
						нос	
						ТЬ	
	Момером и отражи и	160	11.7	11 20	202	270	206
Завтрак	Макароны отварные с сыром	111	11,7	11,28	28,2	270	
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
2-й	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
завтрак	11 - 11 -		i Og	ezg i r	61		
Итого за		530	15,32	15,42	70,3	493,	
завтрак						6	lm l
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,08	11,6	95	69
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,5	12,2	10	200	22
	Каша рассыпчатая	150	8,5	6,0	38,6	244	330
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,	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		850	28,79	23,19	108,9	843	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,	49
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник		270	12,94	15,9	49,54	393, 3	
Итого за день	Bridge Control	1650	57,05	54,51	228,7 4	172 9,9	

Прием	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые вещ	ества	Эне	No
пищи		блюда	Б	Ж	У	рге	рец
						ТИЧ	епт
						еск	уры
						ая	
						цен	
						нос	
						ТЬ	
неделя 2 в		200			1000	202	201
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,9	6,9	30,2	202,	384
	молочная	4.0				5	
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,	1
						6	
	Кофейный напиток с	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
	молоком					II.	
2-й	Плоды и ягоды	100	0,4	0,4	9,8	44	386
завтрак	свежие					PAT	
Итого за		520	13,01	13,67	71,2	432,	
завтрак			0.9121			2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,7	96
in the state of th	Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	271	28
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Компот из	200	0,15	0	16,4	111,	431
	сухофруктов					8	
	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		685	27,8	12,93	76,62	599 ,	
Полдник	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,7	54
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Кондитерское	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	изделие			-,0	0.,0		
Итого за	A Park	380	14,32	6,52	64,65	389,	
полдник					, , , , ,	8	
Итого за		1585	55,13	33,12	212,4	142	
день				, ,	7	1,7	

Прием	Наименование	Bec	Пище	вые веш	ества	Эне	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	рге	рец
						тич	епт
						еск	уры
						ая	
						цен	
						нос	
WENE TO A C	NAME OF A					ТЬ	
неделя 2 С		200	()	0.6	20.2	202	201
Завтрак	Каша рисовая	200	6,3	9,6	28,3	203	384
	молочная	40	2.01	2.05	1606	111	
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,	1
	TC.	100	2 (5	2.10	15.00	6	20=
2 V	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
2-й	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
завтрак		==0	12.52	4.5.04	= (0 0	100	
Итого за		570	13,53	16,91	76,23	493,	
завтрак	0 1 4	200	2.17		10.5	6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	84	88
1 -	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	319
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	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	19,44	6,32	88,6	524, 2	4
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,6	18,0	42,2	405,	34
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		300	24,08	22,88	51,27	507,	
Итого за день	The second second	1640	57,05	46,11	216,1	152 5	

Итого за день		1620	43,9	39,09	226,9	1425, 3	
полдник		350	14,14	12,73	65,63	434	
Итого за	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
- CONTAINED						Se in the	432
Итого за обед Полдник	Оладьи	7 50	19,009 9,05	13,11 8,11	82,08 55,15	558,6 330	431
Ижого за	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106	147
	Кисель из повидла	180	0,079	0	20	80	401
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
-	капусты с картофелем	- , -	1,			1.10	
Обед	Щи из свежей	200	1,39	3,9	6,78	68	73
Итого за завтрак	1	520	10,76	13,25	79,26	432,7	
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Кофейный напиток с молоком		2,9	2,4	14,3	71,1	66
	Бутерброд с маслом	180	2,81	3,97	16,96	114,6	1
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	4,65	6,48	38,2	203	177
неделя 2 ч	ЕТВЕРГ				L	JOUR	
						ценн	J PD
			00			ческ	епт урь
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	гети	реп
Прием	Наименование	Bec		вые веш	ества	Энер	$N_{\underline{0}}$

Прием	Наименование блюда	Bec	Пище	вые вещ	ества	Эне	No
пищи		блюда	Б	Ж	y	ргет иче ская цен нос ть	рец епт уры
неделя 2	ПЯТНИЦА			L		IB	
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,	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
	Кабачки/перец, фаршированные мясом и рисом	190	12,38	7,49	12,46	167	22
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
Ϋ́I	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		710	19,18	14,27	72,03	574, 44	#1 J.
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	64
1,-	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник	1_1 _ 1	330	4,05	2,58	64,48	302	rel
Итого за день		1530	51,73	46,59	203,87	153 1,9	
Итого за весь период		15798	504,59	445,0	2090,4 7	149 09,9	
Среднее значение за период		1580	50,4	44,5	209,04	149	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341595

Владелец Добудогло Светлана Анатольевна

Действителен С 12.09.2022 по 12.09.2023