

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



**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 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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	56,9	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	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник		220	10,59	12,55	36,34	300,7	
Итого за день		1210	38,8	41	166,5	1205,9	

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, запеченная в сметанном соусе	60	6,88	3,94	1,49	70	266
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	12
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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	17,37	13,4	59,64	460,8	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	65	8,91	7,89	9,21	144	243
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник		215	13,49	11,97	16,79	229	
Итого за день		1230	40,6	38,84	128,5	1042,6	

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
	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		460	10,4	13,7	56,5	393,8	
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
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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		545	14,14	13,6	61,5	436,2	
Полдник	Омлет паровой с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	238
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,8	54
	Хлеб пшеничный	15	1,005	0,13	5,8	39,8	120
Итого за полдник		270	9,47	11,8	16,5	222,6	
Итого за день		1275	34,0	39,1	134,5	1052,6	

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
	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	8,23	13,02	47,8	296,6	
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
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	Кисель из повидла	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		560	14,59	7,88	78,2	469,2	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,4	33,3	159,6	454
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за полдник		210	3,52	1,41	40,4	188,6	
Итого за день		1200	26,3	22,31	166,4	954,4	

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
	Кабачки /перец, фаршированные мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	316
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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		535	14,37	10,7	53,1	396,3	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник		300	3,9	2,55	61,45	288	
Итого за день		1235	39,5	36,1	165,05	1182,4	

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	12,0	14,03	56,9	386,3	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	3,06	8,7	71	69
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	305
	Каша рассыпчатая	120	6,8	4,8	31	195	330
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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		640	22,5	18,44	85,8	631,1	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	49
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	420
Итого за полдник		220	10,59	12,55	36,34	300,7	
Итого за день		1310	45,12	45,02	179,1	1318	

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	Плоды 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 картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	96
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223	311
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9	431
	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		540	22,81	10,54	60,98	449,1	
Полдник	Биточки рыбные	50	6,9	1,0	4,8	56,5	28
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,8	54
	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		255	8,33	3,02	20,06	153,1	
Итого за день		1225	39,3	25,63	141,4	971,8	

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
	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		480	9,81	12,57	63,14	376,3	
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
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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	15,22	4,81	69,8	406,7	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/20	13,02	12,6	29,5	283,6	34
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник		240	17,6	16,68	37,08	368,6	
Итого за день		1300	42,6	34,06	170,1	1151,6	

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
	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	8,04	11,07	65,93	352,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	46	73
	Биточки рыбные	50	6,9	1,0	4,8	56,5	28
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	12
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	Кисель из повидла	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		580	14,25	10,16	64,74	430	
Полдник	Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	431 432
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
Итого за полдник		255	9,73	11,94	32,13	275	
Итого за день		1265	32,02	33,17	162,8	1057,3	

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
	Кабачки /перец, фаршированные мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	316
	Овощи натуральные	30	0,3	0,1	1,1	7,2	85
	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		535	14,54	10,79	55,45	406,8	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник		300	3,9	2,55	61,45	288	
Итого за день		1235	39,74	36,24	167,39	1192,9	
Итого за весь период		12485	377,98	351,47	1581,74	11129,5	
Среднее значение за период		1248	37,79	35,14	158,17	1112,95	