

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад №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 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	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	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	271,8	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		1520	49,92	50,33	216,6	1612,7	

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, запеченная в сметанном соусе	80	9,4	5,47	1,94	95	266
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	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		748	22,29	16,79	75,54	624,87	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	110	14,83	10,86	15,31	218	243
	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	165,38	1385,5	

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
	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		570	14,23	17,71	72,93	513	
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
	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	20	1,32	0,18	7,7	53	120
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,2	148
Итого за обед		740	18,9	17,52	77,52	560,2	
Полдник	Омлет паровой с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	238
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,7	54
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
	Кондитерское изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,7	53	120
Итого за полдник		375	15,3	17,17	59,61	469,7	
Итого за день		1685	48,4	52,4	210	1542,9	

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
	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	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	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		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 день		1480	34,5	27,33	209,35	1215,7	

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
	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	111,8	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	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	1519,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	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
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	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	111,8	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		850	28,79	23,19	108,9	843	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,18	9,1	42,2	271,8	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		1650	57,05	54,51	228,74	1729,9	

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 картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,7	96
	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 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		685	27,8	12,93	76,62	599,7	
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 изделие	50	2,75	2,0	36,5	175	40
Итого за полдник		380	14,32	6,52	64,65	389,8	
Итого за день		1585	55,13	33,12	212,47	1421,7	

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
	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	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	64
Итого за завтрак		570	13,53	16,91	76,23	493,6	
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
	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	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,6	18,0	42,2	405,2	34
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		300	24,08	22,88	51,27	507,2	
Итого за день		1640	57,05	46,11	216,1	1525	

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
	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	10,76	13,25	79,26	432,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	68	73
	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	2
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12
	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,3	12	85
	Кисель из повидла	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		750	19,009	13,11	82,08	558,6	
Полдник	Оладьи	130	9,05	8,11	55,15	330	431 432
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с лимоном	180	0,012	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		350	14,14	12,73	65,63	434	
Итого за день		1620	43,9	39,09	226,9	1425,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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
	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	111,8	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	
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	51,73	46,59	203,87	1531,9	
Итого за весь период		15798	504,59	445,0	2090,47	14909,9	
Среднее значение за период		1580	50,4	44,5	209,04	1491	