

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 12- 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 уплотненный	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
	Каша гречневая молочная	200	7,0	10,4	25	222,4	57
Итого за полдник уплотненный		470	19,94	26,3	74,54	615,7	
Итого за день		1720	56,92	60,73	241,6	1835	

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 уплотненный	Вареники ленивые (отварные)	110	14,83	10,86	15,31	218	243 244
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за полдник уплотненный		305	23,79	20,17	24,38	374	
Итого за день		1573	58,89	53,43	165,38	1439,5	

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 уплотненный	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
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник уплотненный		475	15,7	17,57	69,41	513,7	
Итого за день		1785	48,8	52,8	219,8	1586,9	

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 уплотненный	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
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
Итого за полдник уплотненный		390	9,5	2,49	79,8	379,4	
Итого за день		1610	39,4	27,93	234,5	1341,3	

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 уплотненный	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник уплотненный		370	9,13	7,18	64,76	365	
Итого за день		1570	56,59	51,12	201,34	1582,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 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	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 уплотненный	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
	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,1	226,2	54
Итого за полдник уплотненный		470	18,24	27,6	74,64	619,5	
Итого за день		1850	62,35	66,21	253,8	1956	

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 уплотненный	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
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за полдник уплотненный		480	14,72	6,92	74,45	433,8	
Итого за день		1685	55,53	33,52	222,27	1465,7	

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 уплотненный	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
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за полдник уплотненный		315	27,56	27,31	51,27	561,2	
Итого за день		1655	60,53	50,54	216,1	1579	

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 уплотненный	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
	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	189
Итого за полдник уплотненный		550	20,84	22,43	90,03	645	
Итого за день		1820	50,6	48,79	251,3	1636,3	

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 уплотненный	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
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	14
Итого за полдник уплотненный		460	8,95	3,18	89,68	427,6	
Итого за день		1660	56,63	47,19	229,07	1657,5	
Итого за весь период		16928	546,24	492,26	2235,16	16079,5	
Среднее значение за период		1693	54,6	49,2	223,5	1608	