

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ г.Керчи РК
«Детский сад №15 «Дельфин»


С.А.Добудогло

«30»ноября 2021гг.



**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	Макаронны отварные с маслом и сыром	100	5,25	6,0	18,65	162	415
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	11,1	46	56
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	60	437
Итого за завтрак		375	7,65	10,7	49,75	355	
Обед	Свекольник на мясном бульоне с яйцом, со сметаной	150/9/8	1,17	3,46	10,6	133	16
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	304
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,4	10
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	17,7	64,8	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		555	19,82	25,17	81,83	528,2	
Полдник	Булочка «Витьба»	60	6	5,2	29,12	174	134
	Молочный продукт	130	3,77	3,25	6,2	70	89
Итого за полдник		190	9,77	8,45	35,32	244	
Итого за день		1120	37,24	35,08	164,55	1116,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,6	4,35	19,4	155,2	96
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,77	3,26	14,2	102	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Итого за завтрак		425	10,37	12,61	53,3	391,2	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/25	3,98	6,48	8,3	125	209
	Рыба тушеная с овощами	80	7,5	4,5	4,2	114	486
	Картофельное пюре	140	3,22	3,5	18,6	120	694
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	2,04	1,04	24	20
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	51	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		633	18,25	17,15	67,64	524,6	
Полдник	Вареники ленивые с маслом, сметанным соусом	100/30	16	13,02	17,1	184	59
	Молочный продукт	130	3,77	3,25	6,2	70	89
Итого за полдник		260	19,77	16,27	23,3	254	
Итого за день		1318	48,39	46,03	145,74	1191,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,3	2,8	26,7	152,1	679
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Какао на молоке	150	2,8	2,37	12,4	83	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		525	10,7	9,97	69,1	442,1	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	150	1,51	0,96	14,8	112	218
	Оладьи из мяса птицы	70	11,4	11,61	0,5	191	72
	Рагу из овощей	140	3,19	6,46	16	121	103
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,4	0,08	2,9	14,2	38
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	51	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		598	19,75	19,74	69,7	601,2	
Полдник	Омлет натуральный	75	6,26	7,05	2,2	98	438
	Огурцы соленые порционные	30	0	0	1,2	3,6	42
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	11,1	46	56
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35	120
Итого за полдник		270	7,7	7,17	21,9	182,6	
Итого за день		1393	38,15	38,88	160,7	1225,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,5	4,2	25,3	166	97
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Чай с сахаром	150	0	0	0,8	32	94
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		525	6,1	9	56,2	405	
Обед	Суп гороховый с гренками	150/8	3,81	6,57	16,7	93	206
	Котлета рыбная запеченная в соусе томатном	80/30	8,39	4,05	6,2	135	510,759
	Рис отварной с овощами	100	2,22	3,68	28,1	113	684
	Икра морковная	40	0,8	1,8	4,3	37,4	55
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0	2266	926	4007
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		601	18,35	16,53	99,1	571,1	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,4	33,3	159,6	454
	Кофейный напиток на молоке	150	3,77	3,26	14,2	102	57
Итого за полдник		210	7,22	4,66	47,53	261,6	
Итого за день		1336	31,67	30,19	202,83	1237,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка творожно-вермишелевая со сгущенным молоком	100 /20	13,69	11,45	17,2	207	42
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Какао на молоке	150	2,8	2,37	12,4	83	89
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Итого за завтрак		395	18,49	18,82	49,3	424	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/9/8	4,16	4,6	14,5	111	170
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	305
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,8	4,8	31	195	372, 374
	Винегрет овощной	40	0,54	2,4	3,3	38	330
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	51	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		645	24,53	22,28	93,26	671	
Полдник	Каша молочная «Дружба»	150	5,21	6,48	20,8	153	99
	Кондитерское изделие	20	1,48	4,65	14,6	71,4	120
	Чай с сахаром	150	0	0	0,8	32	94
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,4	35	120
Итого за полдник		335	7,83	11,25	43,6	291,4	
Итого за день		1375	50,85	52,35	153,18	1386,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макаронные отварные с маслом и сыром	100	5,25	6,0	18,65	162	415
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	11,1	46	56
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		475	8,15	10,8	59,85	415	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	150/8	1,84	5,11	12,3	104	175
	Мясо тушеное в соусе	60	10,83	8,99	2,1	133	84
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,8	4,8	31	195	330
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,4	10
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	17,7	64,8	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		576	23,95	21,44	89,2	642,2	
Полдник	Булочка с посыпкой	60	5	3,38	22,2	109,3	85
	Молочный продукт	130	3,77	3,25	6,2	70	89
Итого за полдник		190	8,77	6,63	28,4	179,3	
Итого за день		1241	40,87	38,87	177,45	1236,5	

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
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,77	3,26	14,2	102	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Итого за завтрак		425	9,17	14,06	60,5	411	
Обед	Суп с яйцом и зеленым горошком	150/9	4,49	7,28	10	125,6	215
	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	150/30	10,41	14,3	13,9	265	14
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,4	2,6	35	37
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	51	90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		577	18,72	24,25	62	588,6	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,66	10,93	16,3	182,1	463
	Молочный продукт	130	3,77	3,25	6,2	70	89
Итого за полдник		250	22,43	14,18	22,5	252,1	
Итого за день		1252	50,32	52,49	145	1256,7	

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
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Какао на молоке	150	2,8	2,37	12,4	83	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		525	9,3	13	65,4	417	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	150	1,51	0,96	14,8	112	218
	Шницель из мяса птицы запеченный	70	15,5	12,5	4,3	191	50
	Капуста тушеная	140	3,24	5,79	10,6	99	315
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,1	3,4	37	23
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	17,7	64,8	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		598	24,08	21,82	74,4	615,8	
Полдник	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,41	4,07	13,01	98	151
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	11,1	46	56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
Итого за полдник		270	4,23	4,23	33,91	191	
Итого за день		1393	37,61	39,05	173,71	1223,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,3	2,8	25,7	152,1	384
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,77	3,26	14,2	102	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Итого за завтрак		425	11,07	11,06	59,6	388,1	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,8	4,7	13,8	128,1	58
	Котлета рыбная запеченная в соусе томатном	80/30	8,39	4,05	6,2	135	510,759
	Картофельное пюре	140	3,22	3,5	18,6	120	694
	Икра свекольная	40	0,8	1,8	4,3	37,4	55
	Кисель из сока	150	0,42	0	22,6	92,7	400
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		618	16,2	14,36	79,3	578,2	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	230
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	11,1	46	56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
Итого за полдник		235	8,77	13,03	21,97	241	
Итого за день		1278	36,04	38,45	160,87	1207,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Лапшевник с творогом	155	13,31	11,66	31,2	283	212
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,6	9,9	87	1
	Какао на молоке	150	2,8	2,37	12,4	83	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	60	437
Итого за завтрак		430	18,21	18,73	63,6	513	
Обед	Суп рыбный с перловой крупой	150	12,85	2,37	17,5	131	270
	Жаркое подомашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	292
	Винегрет овощной	40	0,54	2,4	3,3	38	46
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	17,7	64,8	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	28	1,57	0,31	13,8	65	121
Итого за обед		558	37,48	10,57	80,6	550,8	
	Кондитерское изделие	30	4,35	6,98	22,6	106,4	120
	Чай с сахаром	150	0	0	0,8	32	94
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Итого за полдник		280	4,75	7,38	33,2	185,4	
Итого за день		1268	50,01	35,5	165,88	1249,2	
Итого за весь период		12984	412,2	419,05	1662,2	2137,62	
Среднее значение за период		1298	41,22	41,9	166,2	213,76	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341595

Владелец Добудогло Светлана Анатольевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023