

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ г.Керчи РК

«Детский сад №15 «Дельфин»

С.А.Добудогло

«30»ноября 2021г



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 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	Макароны отварные с маслом и сыром	140	8,29	10,6	33,47	206,23	415
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	13,5	56	56
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	60	437
Итого за завтрак		450	11,59	15,3	71,97	433,23	
Обед	Свекольник на мясном бульоне с яйцом, со сметаной	200/12/10	3,09	4,58	11,2	186	16
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,1	3,75	50,1	10
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,4	80,5	92
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		724	27,48	34,87	105,65	762,95	
Полдник	Булочка «Витьба»	70	7	7,82	32,6	202	134
	Молочный продукт	150	4,35	3,75	7,2	81	89
Итого за полдник		220	11,35	11,57	39,8	283	
Итого за день		1394	51,35	51,35	211,71	1535,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ВТОРНИК							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	9,3	7,5	36,2	205,4	96
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,35	3,76	17,2	121	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	102	0,41	0,41	10	48	847
Итого за завтрак		512	16,46	16,27	78,3	485,4	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200/30	7,19	8,4	8,3	159	209
	Рыба тушеная с овощами	90	10,3	5,6	5,3	131	486
	Картофельное пюре	170	3,75	4,53	21,8	143	694
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,06	1,56	36	20
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	14,4	61	90
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		792	25,93	22,38	81,96	674	
Полдник	Вареники ленивые с маслом, сметанным соусом	130/30	20,9	16	21	215,6	59
	Молочный продукт	150	4,35	3,75	7,2	81	89
Итого за полдник		310	25,25	19,75	28,2	296,6	
Итого за день		1614	67,64	58,4	188,46	1456	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 СРЕДА							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,4	2,9	30,2	203,42	679
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Какао на молоке	180	2,8	2,37	14,4	91	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		610	12,6	10,07	79,6	525,42	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	2,37	1,78	19,3	128	218
	Оладьи из мяса птицы	85	13,23	13,41	0,6	216,21	72
	Рагу из овощей	150	3,98	8,56	19,4	158	103
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,3	21,3	38
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	14,4	61	90
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		735	24,47	24,66	88,6	728,51	
Полдник	Омлет натуральный	90	8,21	8,81	2,6	123	438
	Огурцы соленые порционные	40	0	0	1,2	4,8	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	13,5	56	56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
Итого за полдник		330	9,73	8,97	27,1	230,8	
Итого за день		1675	46,8	43,7	195,3	1484,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,64	7,15	29,8	207	97
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Чай с сахаром	180	0	0	10	45	94
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		610	10,04	11,95	74,9	423	
Обед	Суп гороховый с гренками	200/13	5,85	8,74	19	124	206
	Котлета рыбная запеченная в соусе томатном	85/30	11,81	5,73	7,4	144	510,759
	Рис отварной с овощами	130	2,78	4,96	34,21	140	
	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,5	56,2	
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0	27,1	111,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		753	25,72	22,68	121,31	703	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	4,6	1,87	44,4	212,8	454
	Кофейный напиток на молоке	180	4,35	3,76	17,2	121	57
Итого за полдник		260	8,95	5,63	61,64	333,8	
Итого за день		1623	44,71	40,26	257,85	1459,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Запеканка творожно-вермишелевая со сгущ. молоком	140/30	17,84	14,31	20,3	258	42
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Какао на молоке	180	2,8	2,37	14,4	91	89
2-й завтрак	Фрукты свежие	102	0,41	0,41	10	48	847
Итого за завтрак		482	23,45	21,69	59,6	508	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/12/10	6,86	6,81	16,8	154	170
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,98	13,1	11,92	218	305
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,5	6	38,6	244	330
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5	57	46
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	14,4	61	90
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		834	33,34	30,4	117,32	878	
Полдник	Каша молочная «Дружба»	200	6,16	7,07	24,6	198,23	99
	Кондитерское изделие	75	7,61	7,68	47,65	227,3	120
	Чай с сахаром	180	0	0	10	45	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	120
Итого за полдник		480	15,67	14,95	94,55	529,53	
Итого за день		1796	72,46	67,04	241,47	1915,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Макаронные отварные с маслом и сыром	140	8,29	10,6	33,47	206,23	415
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	13,5	56	56
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		550	12,09	15,4	82,07	493,23	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200/10	2,88	5,54	15,2	121	175
	Мясо тушеное в соусе	80	13,14	12,92	2,5	179	84
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,5	6	38,6	244	330
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,1	3,75	50,1	10
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,4	80,5	92
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		742	30,51	28,17	111,05	818,6	
Полдник	Булочка с посыпкой	80	5,73	3,58	26,2	140	85
	Молочный продукт	150	4,35	3,75	7,2	81	89
Итого за полдник		230	10,08	7,33	33,4	221	
Итого за день		1522	52,68	50,9	226,52	1532,83	

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
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,35	3,76	17,2	121	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	102	0,41	0,41	10	48	847
Итого за завтрак		512	14,06	15,67	72,3	482,5	
Обед	Суп с яйцом и зеленым горошком	200/12	8,06	9,29	11,3	181	215
	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	160/30	15,3	18,6	17,3	296	14
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,6	4	52	37
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	14,4	61	90
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		704	28,41	32,28	77,6	734	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	23,65	13,48	17,2	239,2	463
	Молочный продукт	150	4,35	3,75	7,2	81	89
Итого за полдник		300	28	17,23	24,4	320,2	
Итого за день		1516	70,47	65,18	174,3	1536,7	

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
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Какао на молоке	180	2,8	2,37	14,4	91	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	120	437
Итого за завтрак		610	12,5	16,77	77,8	525	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	2,37	1,78	19,3	128	218
	Шницель из мяса птицы запеченный	80	16,83	13,95	4,3	210	50
	Капуста тушеная	150	3,74	5,98	12,2	109	315
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,1	5,1	52	23
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,4	80,5	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		730	27,81	25,4	90,9	719,5	
Полдник	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	3,59	6,1	19,36	147	151
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	13,5	56	56
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,8	70	121
Итого за полдник		330	5,67	6,43	47,66	273	
Итого за день		1670	45,98	48,6	216,36	1517,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,4	2,9	30,2	203,4 1	384
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,4	4,6	14,9	111	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,35	3,76	17,2	121	57
2-й завтрак	Фрукты свежие	102	0,41	0,41	10	48	847
Итого за завтрак		512	13,56	11,67	72,3	483,4 1	
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,6	6	17	154	58
	Котлета рыбная запеченная в соусе томатном	85/30	11,81	5,73	7,4	144	510, 759
	Картофельное пюре	170	3,75	4,53	21,8	143	694
	Икра свекольная	60	1,3	2,7	6,5	56,2	55
	Кисель из сока	180	0,5	0	27,1	111,2	400
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		760	21,92	19,35	97,1	689,4	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	230
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	13,5	56	56
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
Итого за полдник		292	11,55	16,02	28,2	303	
Итого за день		1564	47,03	47,04	197,6	1475, 81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ПЯТНИЦА							
Завтрак	Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373	212
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/10	4,26	6,78	12,4	128	3
	Какао на молоке	180	2,8	2,37	14,4	91	89
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	60	437
Итого за завтрак		525	25,42	24,02	79,03	652	
Обед	Суп рыбный с перловой крупой	200	13,56	2,44	19,2	140	270
	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5	57	46
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,4	80,5	92
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63	120
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,3	81	121
Итого за обед		722	46,11	14,22	97,15	686,5	
	Кондитерское изделие	75	7,61	7,68	47,65	227,3	120
	Чай с сахаром	180	0	0	10	45	94
	Фрукты свежие	102	0,41	0,41	10	48	847
Итого за полдник		357	8,02	8,09	67,65	320,3	
Итого за день		1604	79,55	46,33	243,83	1658,8	
Итого за весь период		15978	549,46	531,81	2137,62	15297,5	
Среднее значение за период		1598	54,9	53,1	213,76	1529,75	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341595

Владелец Добудогло Светлана Анатольевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023