

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 18 "Карандаши"
г. Симферополя
« 01 » _____ 2023г.



_____/ Э.Ж.Радченко/

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(3-7 лет)
в МБДОУ № 18 "Карандаши"
на зимне-весенний период**

1-й Понедельник

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
3	Бутерброд с сыром	60	3,35	4,80	19,29	128,25	0,30
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого завтрак:	440	7,84	10,77	45,1	302,85	4,63
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
37	Овощи консервированные (Огурцы)	40	0,24	0,00	0,44	2,80	0,00
65	Борщ вегетарианский	250	1,88	6,02	5,59	96,45	61,79
273	Котлеты рыбные	80	46,99	10,35	6,92	306,86	0,16
220	Каша рассыпчатая (Артек, Ячневая)	150	5,18	1,62	33,95	165,76	0,00
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	780	60,39	18,88	91,56	780,75	62,28
Уплотненный полдник							
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00
441	Ватрушка с творогом	80	8,36	7,40	34,23	228,79	0,10
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого полдник:	400	18,89	13,92	128,81	723,29	55,04
	ИТОГО за день:	1740	87,44	43,61	286,85	1893,89	122,91

1-й Вторник

День: второй — Вторник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
Завтрак							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,48	6,05	22,64	161,00	1,40
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
416	Какао с молоком	180	2,20	3,30	14,38	95,70	1,10
	Итого завтрак:	425	9,23	18,29	51,54	399,7	2,5
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
82	Рассольник «Ленинградский»	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
303/374	Тефтели мясные. Соус сметанный с луком	80/80	10,43	13,75	16,72	228,07	3,40
339	Пюре картофельное	150	2,86	4,63	18,03	125,00	15,75
390	Компот из яблок	180	0,12	0,01	29,03	110,06	3,60
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	820	21,17	24,38	113,38	748,88	30,28
Уплотненный полдник							
251	Запеканка творожная/Джем	150/20	9,68	14,14	10,82	208,51	0,62
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Итого полдник:	450	20,52	20,73	103,69	697,91	56,08
	ИТОГО за день:	1815	51,24	63,44	289,99	1933,49	89,82

1-я Среда

День: третий — Среда
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	200	3,66	6,41	16,50	137,67	1,40
2	Бутерброд с джемом	65	2,96	4,63	34,08	189,98	0,56
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	445	6,67	11,06	59,88	364,95	2,00
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
99	Суп овощной	250	0,60	5,00	2,34	56,51	5,80
217	Кулеш с мясом птицы	200	23,57	11,28	50,14	395,60	1,20
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	710	30,27	17,17	97,14	660,99	7,33
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	150	8,10	11,01	1,38	136,35	0,20
46	Винегрет овощной	70	0,62	3,60	2,04	45,95	4,80
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
417	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	10,98	41,14	0,04
	Итого полдник:	420	11,88	15,01	33,72	318,14	5,04
	ИТОГО за день:	1695	49,14	43,28	212,12	1431,08	15,33

Страница 1

1-й Четверг

День: четвертый — Четверг
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,65
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	3,94	14,52	143,00	0,00
413	Чай с молоком	180	1,80	2,70	13,58	85,10	0,90
	Итого завтрак:	425	7,91	15,5	34,66	336,24	1,55
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
95	Суп с рыбными консервами	250	15,92	0,75	11,52	131,80	7,37
292	Жаркое по-домашнему	220	28,40	29,33	24,67	476,53	12,67
400	Кисель из натурального сока	180	0,20	0,03	20,96	78,54	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	730	50,29	30,99	89,83	850,87	20,48
Уплотненный полдник							
226	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/20	9,68	14,14	10,82	208,51	0,62
	Кондитерские изделия (Печенье, Пастила)	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
	Итого полдник:	380	16,96	21,1	32,09	497,51	2,58
	ИТОГО за день:	1655	75,48	67,63	177,96	1771,62	25,57

1-я Пятница

День: пятый — Пятница

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамины С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
3	Бутерброд с сыром	60	3,35	4,80	19,29	128,25	0,30
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,76	84,00	1,18
	Итого завтрак:	440	10,52	13,15	47,66	345,85	2,98
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
93	Свекольник	250	1,45	6,68	5,65	103,13	8,78
321	Плов из мяса птицы	180	19,26	18,21	33,10	366,04	1,80
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
37	Овощи консервированные (Помидоры)	40	0,21	0,00	0,39	2,45	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	730	27,02	25,78	83,8	680,5	10,91
Уплотненный полдник							
437	Пирожок печеный с овощным фаршем	120	5,18	5,85	31,63	191,67	1,10
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	400	10,7	7,77	126,83	627,07	58,83
	ИТОГО за день:	1690	48,56	46,74	279,67	1740,42	73,68

2-й Понедельник

День: шестой - Понедельник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
220	Макароны отварные с сыром	160	6,40	4,83	46,11	240,80	0,40
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	385	9,00	13,79	69,93	421,10	0,44
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
37	Овощи консервированные (Огурцы)	40	0,21	0,00	0,39	2,45	0,00
76	Щи из квашенной капусты	250	1,44	6,00	5,56	81,97	51,29
285	Пудинг из рыбы	80	21,89	8,67	5,97	187,15	0,20
220	Каша рассыпчатая (Гречка)	150	5,18	1,62	33,95	165,76	0,00
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	780	34,82	17,18	90,53	646,21	51,82
Уплотненный полдник							
101	Суп молочный манный	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
470	Булочка «Творожная»	100	11,40	8,40	55,49	330,32	0,30
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	480	15,89	14,37	81,3	504,92	4,63
	ИТОГО за день:	1765	60,03	45,38	263,14	1659,23	57,85

2-й Вторник

День: седьмой — Вторник
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с рисом	200	3,66	6,41	16,50	137,67	1,40
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,76	84,00	1,18
	Итого завтрак:	425	9,01	17,75	43,78	364,67	2,58
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
88	Суп с макаронными изделиями	250	1,35	2,59	9,07	62,94	4,00
289	Мясо отварное	80	11,60	9,17	2,95	140,62	0,62
148	Рагу из овощей	155	0,95	10,27	4,07	110,78	20,60
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	745	20,00	22,92	60,75	523,22	25,55
Уплотненный полдник							
250	Пудинг из творога с рисом. Джем	150/20	10,71	28,83	18,82	305,56	1,94
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
386	Фрукты свежие	100	5,40	1,90	85,00	394,40	54,90
	Итого полдник:	450	21,55	35,42	111,69	794,96	57,4
	ИТОГО за день:	1740	50,88	76,13	237,60	1769,85	86,49

2-й Четверг

День: девятый — Четверг

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамин С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3,56	3,86	6,56	108,14	0,65
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
411	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,30	37,30	0,04
	Итого завтрак:	425	6,16	12,82	30,38	288,44	0,69
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87	0,96
Обед							
95	Суп с рыбными консервами	250	15,92	0,75	11,52	131,80	7,37
299	Котлеты из говядины	80	10,03	6,21	8,38	127,66	1,19
218	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,34	4,91	38,40	208,27	0,00
390	Компот из яблок	180	0,12	0,01	29,03	110,06	3,60
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	740	37,18	12,76	120,01	741,79	12,16
Уплотненный полдник							
229	Омлет натуральный	150	8,10	11,01	1,38	136,35	0,20
57	Икра кабачковая	60	3,06	0,58	13,32	70,80	3,31
420	Кисломолочный продукт (Кефир)	180	5,44	4,69	7,87	95,00	0,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,35	0,00
	Итого полдник:	410	18,18	16,48	32,23	349,5	4,07
	ИТОГО за день:	1695	61,84	42,10	204,00	1466,73	17,88

2-я Пятница

День: десятый — Пятница

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г) сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) сад	Витамины С (мг) сад
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак							
101	Суп молочный с пшеном	200	4,37	5,95	15,61	133,60	1,50
1	Бутерброд с маслом	45	2,55	8,94	14,52	143,00	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	1,20	1,80	12,38	69,20	0,60
	Итого завтрак:	425	8,12	16,69	42,51	345,80	2,10
2-ой завтрак							
418	Сок фруктовый	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	0,32	0,04	21,38	87,00	0,96
Обед							
69	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,41	7,57	9,66	128,76	7,80
294	Бефстроганов из говяжьего языка	160	19,02	14,36	3,78	220,66	1,10
336	Картофель отварной	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,17
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,01	11,98	44,88	0,33
37	Овощи консервированные (Помидоры)	40	0,24	0,00	0,44	2,80	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,61	0,48	13,36	69,30	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,70	0,00
	Итого обед:	860	31,83	27,62	78,98	698,35	27,40
Уплотненный полдник							
251	Запеканка творожная/Джем	150/20	9,68	14,14	10,82	208,51	0,62
12	Консервированная кукуруза	30	1,72	3,70	4,82	59,58	5,58
	Кондитерские изделия (Пряники)	30	1,84	2,27	13,40	194,00	1,40
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого полдник:	410	13,36	20,13	39,24	503,09	10,43
	ИТОГО за день:	1815	53,63	64,48	182,11	1634,24	40,89