

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад «Солнышко» села Голубинка
Бахчисарайского района Республики Крым



Заведующий МБДОУ «Солнышко»

с. Голубинка

Е.В.Кувшинова

Приказ №86-о от 25.07.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Заведующий
"Солнышко"

Дата
Приказ №

Утверждаю
МБДОУ
с. Голубинка
Е.В. Кувшинова
25.07.2024г.
86 - 0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	160	4,08	4,08	29,94	173,00	168
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Какао со сгущённым молоком	150	2,74	1,95	18,81	103,80	397
	Итого за завтрак	350	9,27	13,58	63,37	412,80	
10:00	Соки овощные , фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,47	1,45	2,60	25,95	215
ОБЕД	Суп рыбный	150	13,15	2,36	17,49	156,35	270
ОБЕД	Жаркое по - домашнему	150	19,15	4,10	14,96	189,75	276
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Итого за обед	530	36,16	8,39	73,18	543,15	
ПОЛДНИК	Пирожки печёные из дрожжевого теста	50	2,91	3,20	2,62	136,60	454
ПОЛДНИК	Кисель из сока натурального	150	0,40	0,09	22,60	92,70	382
	Итого за полдник	200	3,31	3,29	25,22	229,30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	49,49	25,26	176,92	1249,25	
ДЕНЬ ВТОРОЙ (ВТОРНИК)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,60	4,17	15,07	116,00	93
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	395
	Итого за завтрак	350	9,45	13,72	41,69	327,80	
10:00	Напиток лимонный или апельсиновый	150	0,08	0,00	18,50	69,75	1008
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,75	4,20	13
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,50	57
ОБЕД	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	304
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372

	Итого за обед	540	21,31	9,26	73,29	462,80	
ПОЛДНИК	Пицца " Детская "	50	9,03	6,69	14,00	148,00	465
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
	Итого за полдник	200	9,07	6,70	20,99	176,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	39,91	29,68	154,47	1036,35	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ (СРЕДА)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,78	4,38	13,66	113,28	94
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	4,20	6,11	12,90	123,00	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Итого за завтрак	350	11,63	12,82	37,87	313,28	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,40	1,69	9,98	60,75	77
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,48	0,30	15,20	73,64	115
ОБЕД	Тефтели мясные	70	5,92	6,56	8,00	114,00	286
ОБЕД	Капуста тушеная	110	12,14	10,02	3,22	151,25	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Итого за обед	530	23,75	18,85	64,73	523,54	
ПОЛДНИК	Ватрушка	50	6,60	3,90	20,80	144,28	458
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
	Итого за полдник	200	6,64	3,91	27,79	172,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180	42,42	35,98	140,19	1053,10	
ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	160	4,64	4,38	14,86	117,44	94
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
	Итого за завтрак	350	10,24	14,65	42,44	342,44	
10:00	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,47	1,45	2,60	25,95	215
ОБЕД	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,30	1,70	8,62	54,90	80
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	65	6,34	2,04	4,44	61,70	255
ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,23	2,23	14,97	100,65	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
	Итого за обед	555	13,73	7,90	68,76	414,30	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393

	Итого за полдник	235	7,38	11,25	18,00	203,20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	32,10	33,80	144,35	1023,94	
ДЕНЬ ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)							
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	160	4,74	4,74	14,34	119,04	94
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	395
	Итого за завтрак	350	9,59	14,29	40,96	330,84	
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,75	4,20	13
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,90	67
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,50	5,18	1,37	78,00	278
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	4,20	0,58	22,73	113,74	204
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Итого за обед	540	15,37	9,20	68,07	417,94	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	3,24	1,23	10,25	55,95	493
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Итого за полдник	170	7,59	4,98	16,25	130,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	32,95	28,87	135,08	923,73	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшённая	160	4,27	4,86	29,32	178,00	168
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,00	396
	Итого за завтрак	350	8,87	13,87	59,44	398,00	
10:00	Соки овощные , фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	399
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,47	1,45	2,60	25,95	215
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	1,60	1,70	10,20	62,90	82
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177,00	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
	Итого за обед	505	14,37	10,22	71,36	436,95	
ПОЛДНИК	Пирожки печёные из дрожжевого теста	50	2,87	1,23	2,50	118,00	454
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Итого за полдник	200	2,94	1,24	9,60	147,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	26,93	25,33	155,55	1045,28	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	160	3,85	4,06	13,46	105,92	94

ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	4,20	6,11	12,90	123,00	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Итого за завтрак	350	10,70	12,50	37,67	305,92	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,80	80,90	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,48	0,30	15,20	73,64	115
ОБЕД	Птица отварная	50	10,55	6,80	0,00	103,30	300
ОБЕД	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121,00	137
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Итого за обед	505	19,75	19,22	62,46	502,74	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,10	132,00	479
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
	Итого за полдник	200	4,68	1,00	33,09	160,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1155	35,53	33,12	143,02	1012,66	
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (СРЕДА)							
ЗАВТРАК	суп молочный гречневый	160	4,78	4,38	13,66	113,28	94
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	395
	Итого за завтрак	350	9,63	13,93	40,28	325,08	
10:00	Напиток лимонный или апельсиновый	150	0,08	0,00	18,50	69,75	1008
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,47	0,05	1,36	7,42	70
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	150	1,26	2,03	7,30	52,80	85
ОБЕД	Клёцки мучные	40	1,57	1,29	7,66	48,60	120
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	55	7,80	5,90	8,30	115,80	282
ОБЕД	Свекла тушеная в сметане	100	2,36	7,09	10,68	116,00	336
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
	Итого за обед	575	16,85	16,84	73,43	511,72	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога	65	5,21	4,46	25,50	163,00	452
ПОЛДНИК	Повидло	5	0,00	0,00	6,10	24,40	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	400
	Итого за полдник	220	9,79	8,54	39,18	272,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295	36,35	39,31	171,39	1178,95	
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)							
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	160	4,74	4,74	14,34	119,04	94
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	4,20	6,11	12,90	123,00	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397

	Итого за завтрак	350	12,09	13,57	40,20	331,04	
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	8,50	32,00	368
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,47	1,45	2,60	25,95	215
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,06	2,60	7,30	57,11	58
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	60	5,61	2,70	1,65	60,75	247
ОБЕД	Каша вязкая пшеничная	110	2,90	2,90	17,70	108,60	168
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
	Итого за обед	530	11,85	9,93	57,58	376,31	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	70	12,43	8,47	12,85	177,10	237
ПОЛДНИК	Соус молочный	15	0,30	0,78	0,70	12,57	350
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	393
	Итого за полдник	235	12,77	9,26	20,54	217,67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	37,11	33,16	126,82	957,02	
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)							
ЗАВТРАК	Каша манная	160	4,20	4,16	26,10	159,00	185
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	395
	Итого за завтрак	350	9,05	13,71	52,72	370,80	
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
ОБЕД	Овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,75	4,20	13
ОБЕД	Суп с рисовой крупой	150	1,30	1,70	8,62	54,90	80
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	50	6,40	5,20	1,60	78,70	277
ОБЕД	Гречка отварная	110	3,30	2,80	15,00	98,70	168
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,80	47,20	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,48	0,27	7,51	39,15	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
	Итого за обед	540	14,63	10,21	64,10	407,60	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	3,24	1,23	10,25	55,95	493
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Итого за полдник	170	7,59	4,98	16,25	130,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	31,67	29,30	142,87	953,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1213	36,45	31,38	149,07	1043,36	