

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ЛИЦЕЙ № 17 ИМЕНИ А.С. КУЗНЕЦОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП
МБОУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №17 ИМ. А.С. КУЗНЕЦОВА»
Г. СИМФЕРОПОЛЯ
ЗИМА-ВЕСНА**

г. Симферополь 2024-2025 гг.

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный Артек	200	5,56	5,16	18,35	154	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ИТОГО:	425	13,14	14,45	47,27	384	
2-й завтрак						
Йогурт	180	5	4,5	19,8	144	401
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Борщ с фасолью	200	2,8	4,8	11,6	94,6	63
Салат из капусты белокочанной/квашеной	50	0,704/ 0,6	2,54/ 0,3	4,50/11	43,7/ 106,5	20/-
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	5,7	38,5	240	165
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
ИТОГО:	880	28,6	20	119,49	839,1	
Уплотненный полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Омлет натуральный	150	13	24	2,5	277	215
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	б/н
Булочка домашняя	50	4	6	27	179	469
ИТОГО:	455	20	32	50	558	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62	66,45	217	1781,1	

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
Какао с молоком	180	3,68	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ИТОГО:	425	13,61	15,14	46,8	378,2	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	103,8	82
Огурец консервированный порционный	30	0,5	0	1,12	6,75	б/н
Плов из птицы	230	23	21,24	38,4	437	304
Компот фруктово- ягодный	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
ИТОГО:	780	25,4	10,69	100,6	820,15	
Уплотнённый полдник						
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	181,06	342
Ватрушка	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
ИТОГО:	495	14	14	66	445	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53	40	213	1643,35	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	420	8,43	13,5	42,53	325	
2-й завтрак						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	-
Обед						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Свекольник	200	1,63	4	11,2	89	58
Помидоры консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10	-
Тефтеля рыбная из горбуши в соусе	80	11	4,51	2,4	92,35	-
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
ИТОГО:	885	21,11	14,42	96,81	658	
Уплотнённый полдник						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
Запеканка творожная	150	26,64	18,15	27,55	379,5	237
ИТОГО	400	35,86	24,78	58,31	610	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,4	53,7	197,65	1600	

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3
ИТОГО:	420	11	15	46	369	
2-й завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп-лапша	200	1,77	4	9,5	81	86
Винегрет	50	0,67	3,08	3,84	45,8	45
Бефстроганов из говядины	80	10,34	8,2	2,1	124,6	278
Каша ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	135	168
Компот из свежих ягод	180	0,39	0,14	21,8	90,18	372
ИТОГО:	885	25	24	84	663	
Уплотнённый полдник						
Кисель из яблок	180	0,21	0,01	31,75	127,98	379
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Кондитерское изделие	30	1,29	1,44	13,65	74,5	б/н
Омлет натуральный	150	13	24	2,5	277	215
Салат из капусты белокочанной/квашенной	50	0,704/ 0,6	2,54/ 0,3	4,50/11	43,7/ 106,5	20/-
ИТОГО:	455	18,4/ 18,2	30/ 28	67/74	617/680	
Всего за день		54	67	204	1712	

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный пшениный	200	5,7	5,48	18,57	146,8	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	420	11,8	16,2	49	390	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
Обед						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,3	118	83
Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0,8	2,08	4,09	42,02	34
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205
Птица тушёная в соусе	160	19,88	5,41	5,62	161	301/349
ИТОГО:	970	36,11	17	101,14	716,12	
Уплотнённый полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Джем	30	0,12	0,04	14,08	58,6	б/н
Вареники ленивые с сахаром	155	18,5	7,56	35,88	298	442
ИТОГО:	405	22	8	78	490,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59	48	212	1608	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
ИТОГО:	425	13,5	15,22	47	379	
2-й завтрак						
Йогурт	180	5,40	1,80	7,20	67	401
Обед						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп из овощей со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
Салат из картофеля с зелёным горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	25
Каша рисовая с маслом	150	2,56	4,17	8,87	154,05	314
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
ИТОГО	885	26	16	76	632	
Уплотнённый полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,4	-
Запеканка творожная с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	238
Кондитерское изделие	30	1,29	1,44	13,65	74,5	б/н
ИТОГО:	430	24,16	19,44	93,65	658	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		66,79	50,66	216,65	1669,5	

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	5,8	3,5	28,9	162,5	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	425	8,31	11,07	53,51	388,5	
2-й завтрак						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	368
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с бобовыми и сухарями	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	19,4	12,2	28,7	302	298
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,9	1,4	16,02	355
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
ИТОГО	740	29	18	101	694	
Уплотнённый полдник						
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Омлет натуральный	150	13,2	25,4	2,53	293	215
Салат из кукурузы	50	1,4	3,14	4,02	49,65	12
ИТОГО:	425	18	29	32	462	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55	58	186	1600	

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,8	5,07	16,8	132,4	94
Какао с молоком	180	3,68	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	420	11	15,8	47,2	375,4	
2-й завтрак						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	76
Компот фруктово- ягодный	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
Капуста тушёная	150	3,09	4,85	14,1	113	336
Биточки куриные рубленные	80	11,35	12,13	7,29	183	305
ИТОГО:	750	22	21	98	683	
Уплотнённый полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	79	213
Огурец консервированный порционный	40	0,6	0	1,4	9	б/н
Пирожок с картофелем и луком	120	7,82	9,4	47,5	306	454
ИТОГО:	415	18	15,8	74,28	512,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,5	47,3	233,2	1670,4	

День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	420	10,32	15	45,35	357,2	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
Обед						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,24	13,7	83,6	80
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
Жаркое по- домашнему	200	25,02	6,79	19,9	240,9	276
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	372
ИТОГО:	855	32	13	92	634	
Уплотнённый полдник						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	б/н
Кисель фруктово- ягодный	180	0,12	0,1	27,01	109,4	378
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
Сырники из творога	130	24,2	16,4	14,8	304,2	231
Яблоки печёные	85	0,32	0,32	27,90	116	
ИТОГО:	465	28,38	18,57	65,1	654,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,7	46,5	202,4	1645,25	

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур ы
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
ИТОГО:	420	11,05	15,17	47,81	372,2	
2-й завтрак						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	368
Обед						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	б/н
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	84
Помидоры соленые	50	0,55	0,05	1,75	10	
Запеканка картофельная с мясом	230	18,6	14	37	341	291
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
ИТОГО:	800	29	17	117	735	
Уплотнённый полдник						
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	162	467
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	187,06	342
ИТОГО:	495	11,23	14,12	72,19	468,36	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,28	46,29	237	1601	