



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым**

295050, г. Симферополь, ул. Ростовская, д23
тел. (0652) 22-21-16, dsryabinyshka@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 102
«Рябинушка» г. Симферополя
М.Л.Максаева



**ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

День 1 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	314	Каша гречневая вязкая	150	2,58	5,0	20,52	145,5
	212	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
		Помидор свежий	50	0,21	-	2,03	8,89
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
Итого:			460	12,99	19,49	51,76	442,39
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	81	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,21	13,06	107,8
	261	Тефтели рыбные	80	10,15	4,21	10,67	121,0
	137	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166,0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84
Итого:			665	23,59	20,89	107,77	103,14
Полдник - ужин	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,51	23,55	181,5
	467	Булочка ванильная	75	5,93	6,09	40,86	241,5
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	368	Персик	120	1,08	0,12	11,4	51,6
Итого:			625	19,69	17,6	84,88	576,6
Итого за день:				57,02	57,98	259,56	1786,13

День 2 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	185	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с сахаром и маслом	210	2,05	5,48	23,97	160,0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
Итого:			470	7,35	15,44	52,95	387,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	85	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,7	69,8
	298	Голубцы ленивые с мясом	160	12,12	9,04	20,26	219,0
	380	Кисель из кураги	180	0,8	00,5	25,72	106,6
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			640	21,1	12,78	104,63	615,9
Полдник - ужин	230	Вареники ленивые	130	15,82	15,78	18,42	288,0
		Сметана	30	0,63	6,0	0,9	61,2
	401	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	368	Груша	120	0,48	0,36	12,3	55,2
		Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9
Итого:			525	25,99	29,7	87,57	732,3
Итого за день:				55,19	57,92	260,3	1799,2

День 3 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	195	Пудинг рисовый с изюмом	150	3,21	8,79	48,93	296,0
	351	Соус молочный	30	0,9	1,35	3,97	30,45
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0
Итого:			410	14,46	21,78	88,11	613,45
II завтрак	401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0
Обед	65	Борщ зеленый	200	2,91	4,58	10,54	95,0
	292	Макаронник с мясом	160	14,93	11,73	33,34	311,0
	52	Икра баклажанная	60	0,9	2,73	3,7	43,02
	372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			640	21,23	19,53	93,98	643,86
Полдник - ужин	258	Шницель рыбный натуральный	60	6,98	2,94	6,15	87,0
	341	Кабачки, тушенные в сметане	150	1,42	6,73	9,14	102,8
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
		Печенье сахарное	30	0,22	3,0	22,86	121,8
Итого:			470	12,89	13,34	72,4	466,1
Итого за день:				53,8	59,15	261,69	1813,41

День 4 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	172	Каша вязкая овсяная с морковью	205	4,84	12,5	36,24	289,0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
Итого:			425	10,14	22,46	65,22	516,0
Позавтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,08	44,0
Обед	67	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8
	305	Котлета. рубленая из филе кур	80	13,64	3,89	13,46	147,0
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3
		Помидор свежий	50	0,21	-	2,03	8,89
	376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			710	21,05	12,96	92,61	569,69
Полдник - ужин	215	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	137,0
	161	Перец, фаршированный овощами	150	2,92	9,58	14,65	146,0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	466	Сдоба	75	5,82	3,54	39,23	211,5
Итого:			540	21,08	29,57	93,75	697,0
Итого за день:				52,67	65,39	260,66	1826,69

День 5 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	240	Пудинг творожно - яблочный	150	19,43	18,7	22,0	320,0
	351	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	393	Чай с лимоном	180	0,12	00,2	10,2	41,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
Итого:			400	22,6	27,67	50,79	527,45
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,5	64,0
Обед	120	Свекольник	200	2,19	4,75	10,94	95,4
	302	Кура, тушеная с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,0
	20	Салат из свежей капусты	60	0,21	3,1	5,01	52,44
	372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			710	16,83	16,98	83,23	551,68
Полдник - ужин	176	Каша рисовая вязкая с изюмом	205	3,12	8,65	51,13	297,0
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
		Зефир	40	0,32	0,04	31,9	130,4
Итого:			475	13,07	14,22	116,15	642,9
Итого за день:				53,25	58,87	265,32	1786,63

День 6 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	317	Макароны отварные	150	4,52	4,51	26,44	166,5
	212	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
	53	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,6	41,8
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
	393	Чай с лимоном	180	0,12	00,2	10,2	41,0
Итого:			470	12,71	19,5	55,14	448,3
II завтрак	401	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0
Обед	68	Щи зеленые	200	2,15	5,24	7,23	84,8
	256	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116,0
	137	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166,0
	372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			715	22,35	21,61	100,31	675,14
Полдник - ужин	94	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	5,4	7,41	22,41	186,0
	469	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	268,0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	368	Груша	120	0,48	0,36	12,3	55,2
Итого:			625	14,19	19,57	89,51	600,2
Итого за день:				54,47	65,18	252,16	1813,64

День 7 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	176	Каша рисовая вязкая с изюмом	205	2,18	8,65	53,13	297,0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0
Итого:			435	11,71	19,51	86,88	568,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	78	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8
	282	Шницель мясной рубленый	80	10,44	9,24	12,56	183,0
	132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0
	383	Кисель из джема	180	0,08	-	20,03	80,46
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			660	17,32	19,62	79,18	565,26
Полдник - ужин	230	Вареники ленивые	110	12,83	12,86	15,31	218,0
	351	Соус молочный	30	0,9	1,35	3,97	30,45
	401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	368	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114,0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
Итого:			490	24,9	19,96	75,73	565,95
Итого за день:				54,68	59,09	256,94	1763,21

День 8 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	205	8,97	6,0	49,13	293,0
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,82	107,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,6	14,62	136,0
Итого:			425	15,09	16,8	79,57	536,0
Позавтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Обед	76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,81	6,1	13,84	117,8
	291	Запеканка картофельная с мясом	160	10,13	12,0	25,7	237,0
		Сметана	30	0,6	6,0	0,9	61,2
	398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,3	18,67	79,0
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,4	24,9	107,0
Итого:			650	15,5	24,8	84,01	602,0
Полдник - ужин	269	Пудинг рыбный запеченный	110	11,0	7,6	9,63	159,0
	136	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	155	2,61	3,93	36,81	193,0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,7	24,05	113,05
	401	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,08	44,0
Итого:			595	23,39	17,13	86,77	599,5
Итого за день:				54,73	58,73	265,5	1801,5

День 9 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,2	6,51	23,6	181,5
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0
Итого:			480	14,73	17,37	57,35	452,5
II завтрак	368	Банан	120	1,8	0,6	25,2	114,0
Обед	59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	200	2,19	4,76	10,9	95,4
	304	Плов из филе птицы	210	18,47	19,69	35,69	406,0
		Помидор свежий	50	0,21	-	2,03	8,89
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			690	23,36	24,94	95,02	705,13
Полдник - ужин	8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	-	36,0
	133	Картофель, тушеный в сметанном соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,0
	54	Икра морковная	60	1,31	2,8	6,52	56,22
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
		Печенье сахарное	30	0,22	3,0	22,86	121,8
Итого:			495	13,27	17,96	86,92	558,52
Итого за день:				53,16	60,87	264,49	1830,15

День 10 (сад)

<i>Прием пищи</i>	<i>№ рецепта</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность (ккал)</i>
				<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
Завтрак	238	Запеканка творожно-морковная	150	14,49	15,43	35,67	351,0
		Джем	30	0,12	-	20,61	78,0
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
Итого:			400	17,18	23,0	81,1	606,0
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	0,64
Обед	77	Суп картофельный	200	1,87	2,3	13,31	81,0
	282	Биточки мясные рубленые	80	12,44	10,24	12,56	183,0
	341	Кабачки, тушеные в сметане	150	1,42	6,73	9,14	102,8
	372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:			660	18,22	19,76	81,41	561,64
Полдник - ужин	169	Каша пшенная вязкая с тыквой на молоке	155	6,35	7,69	28,95	201,0
		Сдоба	75	5,82	3,54	39,23	211,5
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	368	Персик	100	0,9	0,1	9,5	43,0
Итого:			510	18,55	16,21	86,75	557,5
Итого за день:				54,7	58,97	264,44	1789,14

От 3 до 7 лет (летне-осеннее меню)

		Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период		543,6	602,1	2610,5	18009,7
Среднее значение за период		54,0	60,0	261,0	1800,0