

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1
«ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК
_____ О.А.ДАНИЛЕНКО

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК, Даниленко Ольга Анатольевна, Заведующий**

02.02.24 11:18 (MSK)

Сертификат 7275D5DC978F6C5C4A86BD6DBEBA4523

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День I									
Завтрак	Суп молочный манный	11,99	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94
	Чай	0,7	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
II Завтрак	Фрукты	8	100	0,46	0,3	24,45		3,4	395
Обед	Щи из свежих овощей	7,42	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Картофельное пюре	11,72	150	3,06	4,8	20,44	137,5	18,16	321
	Шницель рыбный	33,38	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
	Салат из свеклы с яблоком	3,92	60	1	2,5	1,77	46,3	5,9	34
	Компот из сухофруктов	3,31	180	39	0,01	24,9	101,7	0,39	376
	Хлеб пшеничный	2,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
Полдник	Пудинг из творога запеченный с морковью	27,66	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Кефир	14,25	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	372
		128,81		45,4	36,82	212,57	1359,53	32,59	

Сумарный объем
блюд по приему
пищи (в граммах)

Возраст детей						
	Завтрак		Обед		Полдник	
от 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	412	600-800	608	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	Витамин С	Рецептура
				Б	Ж	У			
День 2									
Завтрак	Суп молочный вермишел.	12,24	200/2	6,05	5,6	18,35	147,6	0,91	93
	Чай	0,7	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
II Завтрак	СОК	7,5	150	0,46	0,3	24,45		3,4	395
Обед	Суп рыбный	17,28	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Ленивые голубцы	57,08	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный	3,44	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	Компот с фруктами	4,25	150	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
	Хлеб пшеничный	2,47	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
Полдник	Пирожки с картофелем	5,62	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Какао	9,09	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		123,98		45,4	36,82	212,57	1359,53	32,59	

Сумарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	562	600-800	638	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			какая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак	Суп молочный пшеничный	12,22	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	8,14	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 ЗАВТРАК	Фрукты	8	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Обед	Борщ вегетарианский	7,78	200/4	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	59
	Плов с курицы	29,11	180	10,63	16,86	22,22	245	6,51	304
	Икра кабачковая	9,45	40	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	53
	Кисель из повидла	5,49	180	0,08	0	20	80,5	0,07	383
	Хлеб пшеничный	2,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
Полдник	Пудинг из творога	30,51	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с молоком	7,14	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	351
Итого		124,3		44,54	45,94	163,85	1209	28,17	

Сумарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	512	600-800	672	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 4 четверг									
Завтрак	Суп молочный гречневый	12,6	200/2	4,82	5,08	16,83	132,4	0,94	94
	Чай	0,7	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 завтрак	Сок фруктовый	7,5	150	0,48	0,3	24,46	102	9,4	399
Обед	Свекольник	8,92	200/10	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Картофельное пюре	11,72	125	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Салат с капусты	3,08	30	1,4	0	0,3	8	0,3	52
	Суфле рыбное	38,87	80/5	12,61	7,32	3,29	129	0,14	268
	Компот с фруктами	4,25	150	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
	Хлеб пшеничный	2,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
Полдник									
	Омлет натуральный	19,76	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	213
	Колбаса вареная	17,22	40	5,12	8,88	0,6	103	0	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Чай с лимоном	2,11	180/8	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
		133,19		43,25	46,3	148,09	1076,3	43,14	

л блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей							
		Завтрак		Обед		Полдник	
от 3 до 7 лет		норма	факт	норма	факт	норма	факт
		400-550	562	600-800	753	250-350	293

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккил)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5 пятница									
Завтрак	Суп молочный кукурузный	12,12	200/2	4,82	5,08	16,83	132,4	0,94	94
	Кофейный напиток с молоком	8,14	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 завтрак	Фрукты	8							
Обед	Суп с бобовых	4,44	200/10	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Макароны отварные с сыром	19,39	125	3,85	2,95	18,46	116	1,54	205
	Котлета мясная из говядины	44,31	80/5	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Салат из свеклы	3,18	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	20
	Компот из сушки	3,31	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
Полдник	Чай с молоком	7,14	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерское изделие	7	40	2,9	12,2	46,1	300,6	0	г/п
ИТОГО		122,49		44,94	47,16	237,62	1546	39,85	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак			Обед		Полдник	
	норма		факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550		512	600-800	684	250-350	300

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 6									
Завтрак	Суп молочный манный	11,99	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	91	94
						14,31			
	Чай	0,7	180	2,67	2,34		89	1,2	351
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 завтрак	Сок	7,5	150	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
Обед	Щи из свежих овощей	7,42	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Картофельное пюре	11,72	150	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Шницель рыбный	33,38	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6	104
	горошком	4,84	60	1,41	2,76	74	60	4,03	54
	Компот из фруктов	4,25	180	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
	Хлеб пшеничный	2,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
Полдник	Сырники творожные	24,32	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	181
	Йогурт	18	180						
ИТОГО		130,58		41,88	36,08	250,58	1189	41,86	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак			Обед		Полдник	
	норма		факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550		562	600-800	733	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак	Суп молочный овсяный	12,79	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Чай	0,7	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 ЗАВТРАК	Фрукты	8							
Обед	Свекольник с фасолью	6,96	200/10	1,59	4,08	13,54	97	6,03	76
	Гречневая каша	7,32	100	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
	Тефтели мясные	51,33	80	11,33	12,53	14,19	215	1,05	286
	Соус сметанный с луком	3,4	30	0,42	1,49	1,75	22,22	0,01	356
	Огурцы соленые	11,73	60	0,56	2,03	3,6	35	12,98	20
	Кисель из повидла	5,49	180	0,08	0	20	80,5	0,07	383
	Хлеб пшеничный	1,36	19	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,04	16,8	76	0	г/п
Полдник	Рогалик с повидлом	5,11	50	3,39	6,98	26,07	181	0	470
	Какао	9,09	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		127,59		42,72	39,08	219,38	1398	24,8	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	510	600-800	677	250-350	260

Прием пищи	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 8									
Завтрак	Суп молочный пшеничный	12,22	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Кафейный напиток с молоком	8,14	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон	2,47	30	6,68	8,45	19,39	180	0,07	3
2 ЗАВТРАК	Сок	7,5	150	0,45	0,3	24,45	102	3,4	393
Обед	Суп с клецками	4,3	200/25	2,66	3,52	14,5	100,1	4,6	85/120
	Капуста тушеная	10,37	150	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	Суфле куриное	31,89	60	9,47	9,02	2,52	129	0	311
	Компот из фруктов	4,04	180	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
	Хлеб пшеничный	2,15	30	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,04	16,8	76	0	г/п
Полдник	Пудинг из творога	30,51	100	14,09	11,59	21,12	245	0,73	233
	Чай с молоком	7,14	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		122,57		48,65	44,75	204,23	1415	32,37	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	683	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 9									
Завтрак	Суп молочный рисовый	12,46	200/2	4,82	5,08	16,38	132,4	0,91	94
	Чай	0,7	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 ЗАВТРАК	Фрукты	8	100						
Обед	Рассольник	12,4	200/10	2,66	3,52	14,5	100,1	4,6	85
	Макароны с сыром	19,39	125	8,35	9,07	21,77	195	0,14	206
	Котлета мясная	57,54	80/5	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Икра кабачковая	6,3	40	0,35	2,95	2,55	32,8	2,1	53
	Компот из сухофруктов	3,31	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1,15	16	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,04	16,8	76	0	г/п
Полдник	Булочка "Веснушка"	6,19	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с молоком	7,14	180						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		138,89							
				41,89	39,12	179,81	1225,1	9,31	

Суммарный объем
блюд по приему
пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
от 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	512	600-800	694	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак	Суп молочный пшеничный	12,16	200/2	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Чай с молоком	7,14	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Батон	2,47	30	2,2	0,9	15	75	0	г/п
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	7,5	150						
Обед	Суп вермишелевый	4,66	200	2,15	0,27	13,71	83,8	6,6	82
	Рис отварной	6,54	100	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	315
	Биточек мясной	54,04	80	8,93	6,74	8,97	132	0	299
	Соус сметанный	3,44	30						
	Салат из свеклы с яблоком	3,92	60	0,66	3,1	6,86	58	5,58	35
	Компот из фруктов	4,04	180	0,45	0,3	24,45	102	3,4	399
	Хлеб пшеничный	1,15	16	2,25	0,15	15	71,1	0	г/п
	Хлеб ржаной	1,84	38	2,64	0,04	16,8	76	0	г/п
	Молочный кисель	10,19	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	384
	Кондитерское изделие	7	50	1,4	11,7	14,31	89	1,2	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		126,09		38,49	43,63	259,77	1577,15	30,56	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак			Обед		Полдник	
	норма		факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550		562	600-800	704	250-350	200