

УТВЕРЖДАЮ

**Заведующий МБДОУ «Детский сад «Сказка»
села Веселое» городского округа Судак**

Авраменко М.В.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

возрастная группа 3-7 лет

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1 завтрак 1	Суп молочный с крупой манной	15,39	200	6,81	7,15	25,47	189,6		94
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2		-							
Итого за прием пищи		21,66	435	9,4	11,6	46,2	320,7		
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	8,30	200	2,6	4,98	15,25	114,82		80
	Тефтели мясные с соусом	63,41	160	18,65	20,42	23,75	353,76		287
	Салат из свеклы	2,83	50	0,56	2,08	3,24	38,64		33
	Хлеб пшеничный	2,00	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		360
	Кисель из повидла	4,90	180	0,15	0	23,46	88,83		
Итого за прием пищи		83,23	657	28,3	29,9	106,3	743,1		
Полдник	Булочка «Веснушка»	9,91	60	6,55	6,05	40,8	245,65		473
	Плоды свежие	6,80	85	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Какао с молоком	12,46	200	4,59	4,02	14,2	102,9		397
Итого за прием пищи		29,17	340	11,4	10,2	64,2	390,2		
Итого за день		134,06	1432	47,96	50,12	216,64	1453,9		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	717	250-350	345

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День2 завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	15,66	200	7,36	7,64	27,33	202,59		94
	Бутерброд с сыром	14,91	50	5,83	8,56	14,72	160,82		3
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		31,31	450	13,3	16,2	48,1	384,5		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	6,31	200	1,93	3,34	15,8	106,93		82
	Жаркое по-домашнему	58,52	180	14,4	17,96	18,69	336,16		276
	Овощи натуральные (огурец свежий)	3,98	50	0,4	0,05	1,04	7,5		71
	Хлеб пшеничный	2,0	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		74,61	677	22,3	22,2	89,6	652,0		
Полдник	Печенье	3,75	25	1,88	2,45	35	104,25		703
	Плоды свежие(яблоки)	6,80	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Кефир	14,26	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		24,81	285	7,1	7,1	51,4	241,3		
Итого за день		130,73	1412	42,69	45,5	189,0	1277,74		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	285

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуры
				Б	Ж	У			
День 3 завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес)	16,46	200	7,19	8,03	23,84	192,83		94
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Кофейный напиток с молоком	12,54	200	4,63	4,12	15,29	111,97		395
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		34,53	435	14,3	16,6	53,8	414,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	10,42	200	4,24	6,31	19,9	154,94		85
	Плов из птицы	30,70	180	9,06	10,62	31,01	386,02		304
	Овощи натуральные свежие (помидор)	4,50	50	0,44	0,1	1,35	9		71
	Хлеб пшеничный	2,0	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием пищи		61,65	677	19,9	18,0	122,9	791,9		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	36,55	130/20	19,6	13,32	32,4	325,53		231
	Фрукты свежие (персики)	24,92	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Итого за прием пищи		62,21	430	19,9	13,5	47,6	388,2		
Итого за день		158,39	1542	54,11	48,1	224,26	1594,96		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	677	250-350	430

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 4 завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	15,94	200	7,4	7,38	26,61	201,39		94
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,21	435	10,0	11,8	47,3	332,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	8,23	200	7,5	4,73	30,6	193,93		81/115
	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	44,71	80	17,99	5,81	6,82	151,89		264
	Пюре картофельное	13,24	130	3,06	4,49	19,37	130,22		321
	Салат из белокочанной капусты	2,52	50	0,62	2,05	3,87	34,19		20
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из свежих плодов	3,83	180	0,09	0,06	10	38,54		376
Итого за прием пищи		74,32	677	32,1	17,7	96,6	623,1		
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	37,88	120/30	18,17	13,48	24,72	313,97		230/351.1
	Кефир	14,26	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		52,14	330	23,2	18,0	31,9	409,4		
Итого за день		148,67	1442	65,28	47,48	175,84	1365		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	677	250-350	330

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5 завтрак 1	Каша молочная с крупой рисовой	16,56	200	6,3	7,98	26,48	198,97		185
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,83	435	8,9	12,4	47,2	330,1		
Обед	Борщ летний	15,28	200	2,37	5,77	12,86	114,78		64
	Котлета рубленая	54,04	80	10,37	17,9	9,21	267,96		282
	Каша вязкая с маслом	7,16	130	6,06	5,66	32,22	191,75		168
	Овощи натуральные (огурец)	3,98	50	0,4	0,05	1,4	7,5		71
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		85,59	697	23,9	30,1	104,5	759,2		
Полдник	Вафли	5,75	25	1,38	1,63	30	52,5		703
	Плоды свежие (яблоки)	6,80	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	18	82,8		399
Итого за прием пищи		24,79	285	2,5	2,0	57,2	176,9		
Итого за день		133,21	1417	35,28	44,5	208,83	1266,15		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	697	250-350	285

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 6 завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес)	16,46	200	7,19	8,03	23,84	192,83		94
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,73	435	9,8	12,5	44,5	323,9		
Обед	Суп картофельный с рисом	8,89	200	1,81	5,29	12,93	107,13		80
	Бефстроганов из отварного мяса	53,24	80	14,62	13,55	3,26	200,4		278
	Макаронные изделия отварные с маслом	6,17	130	5,88	5,26	29,29	194,9		205
	Салат витаминный	3,15	50	0,54	2,05	4,35	36,55		48
	Хлеб пшеничный	2,0	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		77,25	707	28,4	27,0	103,5	740,4		
Полдник	Булочка «Домашняя»	9,35	60	6,13	5,6	37,5	248,93		469
	Плоды свежие	6,80	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Кофейный напиток с молоком	12,54	200	4,35	3,87	14,82	106,77		395
Итого за прием пищи		28,69	340	10,7	9,6	61,5	397,3		
Итого за день		128,67	1482	48,83	49,08	209,53	1461,6		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	707	250-350	340

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 7 завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневой)	16,16	200	7,74	7,66	27,77	201,59		94
	Бутерброд с сыром	14,91	50	5,83	8,56	14,72	160,82		3
	Чай с лимоном	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2		31,81	450	13,7	16,3	48,5	383,5		
Итого за прием пищи									
Обед	Суп картофельный вегетарианский	18,31	200	2,62	4,31	13,68	102,91		78
	Котлета рыбная любительская	41,63	80	16,62	6,96	9,01	169,94		256
	Картофель отварной с маслом	12,90	130	2,53	4,63	20,42	133,65		125
	Салат из свежих помидоров и огурцов	4,80	50	0,45	2,08	1,7	27,74		15
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сухофруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		81,44	677	25,3	18,5	83,8	563,0		
Полдник	Омлет	39,09	150	17,09	20,04	6,42	274,34		228
	Салат из свеклы	2,83	50	0,56	2,08	3,24	38,64		33
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Какао с молоком	12,46	200	4,59	4,02	14,2	102,9		397
Итого за прием пищи		55,71	420	23,9	26,3	33,6	464,3		
Итого за день		168,96	1547	62,86	61,1	165,96	1410,82		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	420

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 8 завтрак 1	Суп молочный с крупой манной	15,39	200	6,81	7,15	25,47	189,6		94
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Кофейный напиток с молоком	12,54	200	4,63	4,12	15,29	111,97		395
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		33,46	435	13,9	15,7	55,4	411,6		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	6,31	200	1,93	3,34	15,8	106,93		82
	Котлета рубленая из птицы	27,47	70	9,09	7,5	15,9	258,12		305
	Рагу из овощей	17,66	130	2,11	5,86	14,02	116,85		137
	Овощи натуральные свежие (огурец)	3,98	50	0,4	0,05	1,4	7,5		71
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		60,55	687	18,3	17,5	95,9	666,6		
Полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	41,88	120/30	21,05	18,47	22,49	338,17		235/351,1
	Плоды свежие персик	16,02	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	18	82,8		399
Итого за прием пищи		68,52	410	22,2	18,8	49,7	462,6		
Итого за день		164,15	1532	54,32	51,97	201,01	1540,73		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	687	250-350	410

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День9 завтрак 1	Яйца вареные	13,0	49	6,22	5,63	0,34	76,92		213
	Макароны отварные с сыром	13,89	100	6,98	7,13	22,81	188,72		206
	Икра кабачковая консервированная	7,7	50	0,8	3,15	3,7	49		93
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		40,86	434	16,6	20,4	47,6	445,7		
Обед	Суп из овощей со сметаной	13,95	200	2,07	5,09	12,1	101,22		99
	Биточки рыбные запеченные	40,44	80	15,26	6,34	10,09	169,21		255
	Пюре картофельное	13,24	130	3,06	4,49	19,37	130,22		321
	Салат из свежих помидор с луком	5,08	50	0,46	2,1	1,74	28,48		14
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из свежих плодов	3,84	180	0,09	0,06	10	38,54		372
Итого за прием пищи		79,67	697	25,4	18,8	89,0	590,4		
Полдник	Пирожок с повидлом	10,43	80	6,84	5,96	48,02	270,74		454
	Плоды свежие (яблоки)	6,80	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Кефир	14,26	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		31,49	340	12,1	10,6	64,4	407,7		
Итого за день		152,02	1471	54,06	49,77	200,96	1443,92		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	434	600-800	697	250-350	340

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 10 завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	17,26	200	7,27	8,32	30,46	221,23		168
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с сахаром	0,74	200	0,1	0,03	6,02	21,1		392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		23,53	435	9,8	12,8	51,2	352,3		
Обед	Свекольник со сметаной	15,29	200	4,11	7,46	12,91	141,67		58
	Шницель рубленый	54,04	80	10,37	17,9	9,21	267,96		282
	Капуста тушеная	8,56	130	2,31	3,2	11,82	80,1		132
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		83,02	647	21,5	29,3	82,7	666,9		
Полдник	Вафли	5,75	25	1,38	1,63	30	52,5		703
	Яблоки свежие	6,80	80	0,21	0,14	9,18	41,6		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	18	82,8		399
Итого за прием пищи		24,79	285	2,5	2,0	57,2	176,9		
Итого за день		131,34	1367	33,84	44,02	191,06	1196,15		
Итого за весь период		1450,20	14644	499,23	491,64	1983,09	14010,97		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	647	250-350	285

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» СЕЛА ВЕСЕЛОЕ» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА СУДАК, Авраменко Марина Васильевна, Заведующий

22.07.24 14:02
(MSK)

Сертификат 7BA87A6336AF6E53B44FE415D073F17F