**УТВЕРЖДАЮ** 

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

Авраменко М.В.

«СКАЗКА»
«СКАЗКА»
городского округа

\* WHH 9108116873 OTPH 11491021742

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

возрастная группа 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Выход	1111	щевые веп	ества	Энергетическая	Витамии С	No.
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День1	Суп молочный с крупой манной	15,39	200	6,81	7,15	25,47	189,6		94
завтрак 1-	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	38	втрак		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	Выход блюда	Пи	щевые веп	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С.	No
		блюда	олюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День2	Суп молочный с пшенной крупой	15,66	200	7,36	7,64	27,33	202,59		94
завтрак 1	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	Carrenge to the latest to the second	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		and the same of	обед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	285	

Прием пиши	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	The	птевые веш	тества	Эпергетическая пенность (ккил)	Baraman C	рецентуры
		Олюда		Б	K	У			
День3 завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес) Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	16,46 5,53 12,54	200 35 200	7,19 2,46 4,63	8,03 4,43 4,12	23,84 14,68 15,29	192,83 110 111,97		94 1 395
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		34,53	435	14,3	16,6	53,8	414,8		
Обед	Суп картофельный с клёцками Плов из птицы	10,42 30,70	200 180	4,24 9,06	6,31	19,9	154,94 386,02		85 304
	Овощи натуральные свежие (помидор) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок фруктовый	4,50 2,0 1,79 12,24	50 30 37 180	0,44 2,43 2,85 0,9	0,1 0,3 0,52 0,18	1,35 14,64 25,95 30	9 72,6 74,37 95		71 399
Итого за прием пищи		61,65	677	19,9	18,0	122,9	791,9		
Полдник	Сырники из творога с повидлом Плоды свежие (персики) Чай с сахаром	36,55 24,92 0,74	130/20 80 200	19,6 0,21 0,1	13,32 0,14 0,03	32,4 9,18 6,02	325,53 41,6 21,1		231 368 392
Итого за прием пищи		62,21	430	19,9	13,5	47,6	388,2		
Итого за день	Setup	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	Выход	The	щевые веш	јества	Энергетическая	Витамии С	No posteriori
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
<b>День4</b> завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой Бутерброд с маслом Чай с сахаром	15,94 5,53 0,74	200 35 200	7,4 2,46 0,1	7,38 4,43 0,03	26,61 14,68 6,02	201,39 110 21,1		94 1 392
Завтрак 2		Louis and the second							
Итого за прием пищи		22,21	435	10,0	11,8	47,3	332,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с	8,23	200	7,5	4,73	30,6	193,93		81/115
	гренками 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 Компот из свежих плодов	1,79 3,83	180	2,85 0,09	0,52 0,06	25,95 10	74,37 38,54		376
Итого за прием пищи	BECOME 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	74,32	677	32,1	17,7	96,6	623,1		100
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	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	148,67	1442	65,28	47,48	175,84	1365		

Возраст детей	38	втрак		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	Выход блюда	Пи	щевые веп	цества	Энергетическая	Витамин С	Nu
		блюда	олюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептурь
День5	Каша молочная с крупой рисовой	16,56	200	6,3	7,98	26,48	198,97		185
завтрак 1	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 рубленная	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	38	втрак		обед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	435	600-800	697	250-350	285	

Прием пиши	Наименование блюда	Стоимость	Выход	The	пцевые веп	ества	Энергетическая	Витамии С	No
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День6	Суп молочный с крупой (Геркулес)	16,46	200	7,19	8,03	23,84	192,83		94
завтрак 1	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	38	втрак		обед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	435	600-800	707	250-350	340	

							The second second		
Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	No
		блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецентур
День7 завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневой) Бутерброд с сыром Чай с лимоном	16,16 14,91 0,74	200 50 200	7,74 5,83 0,1	7,66 8,56 0,03	27,77 14,72 6,02	201,59 160,82 21,1		94 3 392
Завтрак 2		31,81	450	13,7	16,3	48,5	383,5		
Итого за прием пищи									
Обед	Суп картофельный вегетарианский Котлета рыбная любительская Картофель отварной с маслом Салат из свежих помидоров и огурцов Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	18,31 41,63 12,90 4,80 1,79 2,01	200 80 130 50 37 180	2,62 16,62 2,53 0,45 2,85 0,26	4,31 6,96 4,63 2,08 0,52 0,01	13,68 9,01 20,42 1,7 25,95 13,07	102,91 169,94 133,65 27,74 74,37 54,42		78 256 125 15 376
Итого за прием пищи		81,44	677	25,3	18,5	83,8	563,0		
Полдник	Омлет Салат из свеклы Хлеб пшеничный Какао с молоком	39,09 2,83 1,33 12,46	150 50 20 200	17,09 0,56 1,62 4,59	20,04 2,08 0,2 4,02	6,42 3,24 9,76 14,2	274,34 38,64 48,4 102,9		228 33 397
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	38	втрак		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	No
				Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
День8 завтрак 1	Суп молочный с крупой манной Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	15,39 5,53 12,54	200 35 200	6,81 2,46 4,63	7,15 4,43 4,12	25,47 14,68 15,29	189,6 110 111,97	94 1 395
Завтрак 2	The Control of							
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 рубленная из птицы Рагу из овощей Овощи натуральные свежие (огурец)	27,47 17,66 3,98	70 130 50	9,09 2,11 0,4	7,5 5,86 0,05	15,9 14,02 1,4	258,12 116,85 7,5	305 137 71
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сушеных фруктов		1,33 1,79 2,01	20 37 180	1,62 2,85 0,26	0,2 0,52 0,01	9,76 25,95 13,07	48,4 74,37 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 Плоды свежие персик Сок фруктовый	41,88 16,02 12,24	120/30 80 180	21,05 0,21 0,9	18,47 0,14 0,18	22,49 9,18 18	338,17 41,6 82,8	235/351,1 368 399
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	38	втрак		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	Выход блюда	Пи	щевые вещ	цества	Энергетическая		N <sub>2</sub>
		блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептурі
День9 завтрак 1	Яйца вареные Макароны отварные с сыром Икра кабачковая консервированная Бутерброд с маслом Чай с сахаром	13,0 13,89 7,7 5,53 0,74	49 100 50 35 200	6,22 6,98 0,8 2,46 0,1	5,63 7,13 3,15 4,43 0,03	0,34 22,81 3,7 14,68 6,02	76,92 188,72 49 110 21,1		213 206 93 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 Биточки рыбные запеченные Пюре картофельное Салат из свежих помидор с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	13,95 40,44 13,24 5,08 1,33 1,79 3,84	200 80 130 50 20 37 180	2,07 15,26 3,06 0,46 1,62 2,85 0,09	5,09 6,34 4,49 2,1 0,2 0,52 0,06	12,1 10,09 19,37 1,74 9,76 25,95 10	101,22 169,21 130,22 28,48 48,4 74,37 38,54		99 255 321 14
Итого за прием пищи		79,67	697	25,4	18,8	89,0	590,4		
Полдник	Пирожок с повидлом Плоды свежие (яблоки) Кефир	10,43 6,80 14,26	80 80 180	6,84 0,21 5,04	5,96 0,14 4,5	48,02 9,18 7,2	270,74 41,6 95,4		454 368 401
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	38	втрак		обед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	434	600-800	697	250-350	340	

Hpress moror	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пи	пцевые веп	цества	Энергетическая ценность (ккал)		No.
		Олюда	Олюда	Б	Ж	У	пенность (ккал)		рецептурі
День10 завтрак 1	Каша молочная «Дружба» Бутерброд с маслом Чай с сахаром	17,26 5,53 0,74	200 35 200	7,27 2,46 0,1	8,32 4,43 0,03	30,46 14,68 6,02	221,23 110 21,1	8.	168 1 392
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		23,53	435	9,8	12,8	51,2	352,3		
Обед	Свекольник со сметаной Шницель рубленный Капуста тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сушеных фруктов	15,29 54,04 8,56 1,33 1,79 2,01	200 80 130 20 37 180	4,11 10,37 2,31 1,62 2,85 0,26	7,46 17,9 3,2 0,2 0,52 0,01	12,91 9,21 11,82 9,76 25,95 13,07	141,67 267,96 80,1 48,4 74,37 54,42		58 282 132
Итого за прием пищи		83,02	647	21,5	29,3	82,7	666,9		
Полдник	Вафли Яблоки свежие Сок фруктовый	5,75 6,80 12,24	25 80 180	1,38 0,21 0,9	1,63 0,14 0,18	30 9,18 18	52,5 41,6 82,8		703 368 399
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	38	втрак		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