

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

Авраменко М.В.



07-04

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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	15,45	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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	5,11	22,12		393
Завтрак 2		-							
Итого за прием пищи		22,19	435	9,4	11,6	46,3	321,7		
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	7,07	200	2,6	4,98	15,25	114,82		80
	Тефтели мясные с соусом	53,84	80	15,26	16,61	2,54	220,76		287
	Макаронные изделия отварные с маслом	6,17	130	5,88	5,26	29,29	194,9		205
	Винегрет овощной	9,28	60	1,23	2,19	7,15	54,75		45
	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		
	Кисель из попоидла	4,89	180	0,15	0	23,46	88,36		360
Итого за прием пищи		85,04	717	30,4	29,9	118,3	821,1		
Полдник	Булочка «Веснушка»	9,76	60	6,55	6,05	37,35	228,95		473
	Фрукты свежие	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Какао с молоком	12,46	200	4,59	4,02	14,2	102,9		397
Итого за прием пищи		29,45	345	11,4	10,2	61,3	376,1		
Итого за день		136,68	1497	51,16	51,68	225,84	1518,83		

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			
День 2 завтрак 1	Суп молочный с пшениной крупой	15,66	200	7,36	7,64	27,33	202,59		94
	Бутерброд с сыром	14,86	50	5,83	8,56	14,72	160,82		3
	Чай с лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		31,73	450	13,3	16,2	48,2	385,5		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,21	200	1,93	3,34	12,55	89,43		82
	Жаркое по-домашнему	53,97	180	14,4	17,96	18,69	294,46		276
	Салат из белокочанной капусты	2,94	50	0,69	3,06	4,16	44,44		20
	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		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		67,92	577	22,6	25,2	89,1	629,7		
Полдник	Печенье	3,75	25	1,55	1,05	57	250,5		703
	Фрукты свежие(яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		25,28	290	6,8	5,7	74,0	390,1		
Итого за день		124,93	1417	42,7	47,1	211,17	1405,35		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	290

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 3 завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес)	16,64	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		34,71	435	14,3	16,6	53,8	414,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	9,36	200	4,24	6,31	19,9	154 94		85
	Плов из птицы	29,64	180	9,06	10,62	31,01	386 02		304
	Овощи натуральные соленные (огурец)	9,33	50	0,17	0,1	1,13	5,5		70
	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		
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием пищи		64,36	677	19,7	18,0	122,6	788,4		
Полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	42,11	120/30	21,29	19,64	23,95	355 41		235/351.1
	Фрукты свежие (яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44 2		368
	Чай с лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Итого за прием пищи		50,55	435	21,6	19,8	39,8	421,7		
Итого за день		149,62	1547	55,57	54,42	216,25	1624,96		

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

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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,68	435	10,0	11,8	47,4	333,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	7,14	200	7,5	4,73	30,6	193,93		81
	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	42,39	80	17,99	5,81	6,82	151,89		264
	Пюре картофельное	10,36	130	3,06	4,49	19,37	130,22		321
	Салат из свеклы с огурцами солеными	3,94	50	0,49	2,09	2,93	36,3		36
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из свежих плодов	3,34	180	0,08	0,05	9,43	35,94		372
Итого за прием пищи		68,96	677	32,11	17,66	96,61	623,14		
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	34,10	120/30	18,17	13,48	24,72	313,97		230/351.1
	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		48,40	330	23,2	18	31,6	385,5		
Итого за день		140,04	1442	65,17	47,51	174,12	1341,68		

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)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5 завтрак 1	Каша молочная вязкая «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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		24,00	435	9,9	12,8	51,3	353,4		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	9,59	200	2,11	5,74	11,82	109,34		57
	Котлета рубленая	53,43	80	16,37	17,1	9,21	257,06		282
	Каша вязкая с маслом	7,16	130	6,06	5,66	32,22	191,75		168
	Салат из соленых огурцов с луком	10,48	50	0,28	2,13	1,86	27,11		19
	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		85,79	697	29,6	31,4	103,9	762,5		
Полдник	Вафли	5,75	25	1,55	1,05	57	250,5		703
	Плоды свежие (яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием пищи		25,22	290	2,7	1,4	96,8	389,7		
Итого за день		135,01	1422	42,08	45,51	251,89	1505,5		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	697	250-350	290

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)	16,64	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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		23,38	435	9,75	12,49	44,54	323,9		
Обед	Рассольник Ленинградский	8,53	200	1,84	3,49	13,32	92,2		76
	Бефстроганов из отварного мяса	50,77	80	14,62	13,55	3,35	194,24		278
	Пюре картофельное	10,36	130	3,06	4,49	19,37	130,24		321
	Салат из свеклы с зел. горошком	5,39	50	1,09	2,09	4,45	44,45		34
	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		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07			376
Итого за прием пищи		80,85	707	26,2	24,5	94,2	662,5		
Полдник	Крендель сахарный	9,16	60	6,41	7,85	34,05	232,23		460
	Фрукты свежие	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Кофейный напиток с молоком	12,54	200	4,35	3,87	14,82	106,77		395
Итого за прием пищи		28,93	345	11,0	11,9	58,6	383,2		
Итого за день		133,16	1487	46,91	48,80	197,4	1370,67		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	707	250-350	345

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	14,86	50	5,83	8,56	14,72	160,82		3
	Чай с лимоном	1,21	200	0,13	0,03	5,11	22,12		393
Завтрак 2		32,23	450	13,7	16,3	48,6	384,5		
Итого за прием пищи									
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	7,46	200	2,62	4,31	13,68	102,91		78
	Котлета рыбная любительская	41,36	80	16,62	6,96	9,01	169,94		256
	Рагу из овощей	10,79	130	2,53	4,63	20,42	133,65		125
	Салат витаминный	3,40	50	0,45	2,08	1,7	27,74		15
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	13,95	25,95	74,37		
	Компот из сухофруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием пищи		66,81	677	25,33	31,94	83,83	563,03		
Полдник	Омлет	39,69	150	17,09	20,04	5,42	274,34		228
	Винегрет	9,28	50	0,56	2,08	3,24	38,54		33
	Хлеб пшеничный	1,33	20	1,62	9,76	9,76	48,4		
	Какао с молоком	12,46	200	4,59	4,02	14,2	102,9		397
Итого за прием пищи		62,76	430	24,5	37,4	37,4	479,8		
Итого за день		161,80	1557	63,5	85,59	169,74	1426,34		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	450	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 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-лапша домашняя	6,94	200	3,49	5,24	12,58	113,06		86
	Котлета рубленая из птицы	27,34	70	9,09	7,5	15,9	258,12		305
	Картофель отварной с маслом	10,84	130	2,63	4,65	21,23	137,5		125
	Овощи натуральные соленные (огурец)	9,33	50	0,17	0,1	1,13	5,5		70
	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		59,58	687	20,1	18,2	99,6	691,4		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	34,99	150	21,27	14,22	31,6	338,04		231
	Фрукты свежие (яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием пищи		54,46	415	22,4	14,5	71,4	477,2		
Итого за день		147,50	1537	56,4	48,46	226,41	1580,18		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	687	250-350	415

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 9 завтрак 1	Яйца вареные	13,00	49	6,22	5,63	0,34	76,32		213
	Макароньы отварные с сыром	13,65	130	8,59	8,43	26,07	220,74		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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		41,09	464	18,2	21,7	50,9	478,8		
Обед	Свекольник	9,93	200	2,08	5,62	12,8	116,55		58
	Шницель рубленый	53,43	80	16,37	17,1	9,21	257,06		282
	Капуста тушеная	8,66	130	3,06	4,49	19,37	130,22		321
	Горох отварной (консерв.)	16,21	50	1,8	0,05	4,9	27,5		131
	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	3,34	180	0,08	0,05	9,43	35,94		372
Итого за прием пищи		94,69	697	27,1	26,7	83,9	639,9		
Полдник	Булочка Домашняя	8,04	60	6,13	5,6	34,58	212,42		469
	Салат из моркови с яблоками	4,20	50	0,46	0,07	5,94	26,39		59
	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием пищи		26,54	290	11,6	10,2	47,7	334,7		
Итого за день		162,32	1451	56,94	58,58	182,49	1453,41		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	464	600-800	697	250-350	290

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 пшеничная	15,93	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 лимоном	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,67	435	9,4	11,6	46,3	321,7		
Обед	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	23,70	200	2,6	4,98	15,25	114,82		83
	Биточки рыбные запеченные	40,43	80	15,26	16,61	2,54	220,76		255
	Пюре картофельное	10,36	130	3,06	4,49	19,37	130,24		321
	Овощи натуральные соленные (огурец)	9,33	50	1,23	2,19	7,15	54,75		70
	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	0,15	0,01	23,46	88,86		376
Итого за прием пищи		88,95	697	27,6	29,1	108,4	756,4		
Полдник	Вафли	5,75	25	1,55	1,05	57	250,5		703
	Яблоки свежие	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием пищи		25,22	290	2,7	1,4	96,8	389,7		
Итого за день		136,84	1422	39,65	42,07	251,37	1467,82		
Итого за весь период		1427,90	13627	479,87	527,07	1941,15	13521,04		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	647	250-350	290

0Пронумеровано, пронумеровано и
заверено печатью
и (одиннадцать) листов
(прописью)

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

округа Судак

М.В.Авраменко

