

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Серебряное копытце» города Алушты

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад № 10
города Алушты

Н.К.Рябинская

приказ № 26 от 11.01.2023г

Десятидневное перспективное меню

**для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 10,5 - часовым пребыванием**

на зимне-весенний период.

г. Алушта

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	34,34	242,04	92
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	5,70	7,84	15,56	155,72	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	6,06	6,17	4,26	173,71	282
	Макаронные изделия отварные	130	5,17	2,56	31,71	196,33	204
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	120	5,27	11,68	33,67	141,86	236
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1563	41,12	46,98	193,78	1369,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,77	6,85	1,84	233,27	215
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	0,00	0,00	0	121
	Бутерброды с сыром	45	3,68	5,92	10,05	126,25	3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		405	9,55	12,77	17,89	383,22	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		150	0,75	0,00	15,15	108,33	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,16	8,44	9,06	133,66	57
	Рыба, тушенная с овощами	80	13,06	8,02	2,64	135,08	247
	Рис отварной	130	3,33	4,06	34,44	187,66	315
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	37,62	131
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	372
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
		718	28,37	22,14	89,61	675,25	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,10	6,24	29,34	110,66	94
	Вафли	25	0,80	1,20	20,27	30,5	607
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	13,96	90,06	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		525	11,38	12,08	73,37	278,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1798	50,05	46,99	196,02	1445,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,12	6,24	28,86	196,1	194
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	479	12,32	16,72	46,20	387,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	ИТОГО ЗА ОБЕД	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	6,24	8,58	12,06	150,22	99
ОБЕД	Суп из овощей	80	3,57	4,03	7,35	171,38	286
	Тефтели мясные (1-й вариант)	130	2,66	2,31	21,51	117,81	125
	Картофель отварной	60	1,65	3,07	6,37	67,52	54
	Икра свекольная или морковная	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376
	Компот из сушеных фруктов	718	19,04	18,75	85,41	678,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД	110	5,01	3,96	34,10	177,06	231	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50	0,99	2,21	4,76	32,83	351
	Соус молочный (сладкий)	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401
	Напиток кисломолочный (кефир)	340	10,70	11,80	48,24	293,82	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1637	42,46	47,67	189,65	1406,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	13,73	3,20	7,76	111,77	255	
	Капуста тушеная	130	3,28	5,40	11,89	119,09	132	
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	18,99	13,44	36,65	345,07		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	5,28	8,62	14,22	156,22	76	
	Оладьи из печени по-купецки	80	6,73	7,16	13,52	113,49	404	
	Пюре картофельное	140	3,09	4,20	20,64	133,17	321	
	Кукуруза отварная	60	1,32	0,24	7,92	34,8	133	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	372	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	728	21,44	21,12	95,99	618,91		
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (овсяный)	200	5,56	6,46	15,62	143,62	94
		Печенье	40	1,40	2,72	20,36	58,84	609
Чай с молоком		200	3,00	3,20	10,70	83,7	394	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	9,96	12,38	46,68	286,16			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1758	51,14	46,94	194,47	1358,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5,20	5,88	26,06	154,66	194	
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213	
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	88,74	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		459	16,32	19,67	49,26	410,84	399	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	108,33	67	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,08	8,46	7,90	129,14	276	
	Жаркое по-домашнему	200	8,62	8,78	32,06	270,22	340	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,07	0,45	5,94	32,16	701	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	700	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	376	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	41,62		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		708	19,69	18,45	84,02	603,34	466
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	2,43	1,76	40,72	182,42	401
	Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,22	6,26	10,42	93,26		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,65	8,02	51,14	275,68	19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	44,41	46,14	199,57	1398,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,77	6,85	1,84	233,27	215
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,00	0,00	0,00	0	121
	Бутерброды с сыром	45	3,68	5,92	10,05	126,25	3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	383,22	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,00	7,74	15,56	164,22	81
	Голубцы ленивые	180	8,03	13,07	30,98	339,61	298
	Соус томатный с овощами	30	0,49	1,39	2,69	25,57	349
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,10	6,24	29,34	110,66	94
	Вафли	25	0,80	1,20	20,27	30,5	607
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	88,74	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1628	41,79	46,94	177,53	293,98	1369,14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	110	5,31	7,59	31,21	222,6	206	
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	37,62	131	
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	9,09	13,15	51,99	374,43		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	5,26	7,66	16,90	157,72	80	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	13,73	3,20	7,76	111,77	255	
	Картофель отварной	130	2,66	2,31	21,51	117,81	125	
	Капуста тушеная	60	1,51	3,69	4,89	48,97	132	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	372	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	718	28,18	17,76	90,75	617,5		
	ПОЛДНИК	Ватрушки	60	7,74	3,53	27,45	174,16	458
		Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,22	6,26	10,42	93,26	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	12,96	9,79	37,87	267,42			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	50,98	40,70	195,76	1367,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	34,34	242,04	192	
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	88,74	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,50	14,05	57,20	421,29		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	5,36	8,52	13,40	152,2	58	
	Яйца вареные (1/2)	25	3,17	2,88	0,17	39,25	213	
	Плов	150	6,18	9,86	35,15	231,83	265	
	Кукуруза отварная	60	1,32	0,24	7,92	34,8	133	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		683	20,95	22,26	94,76	629,9	
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	5,29	5,39	15,07	135,5	230
		Соус молочный (сладкий)	50	0,99	2,21	4,76	32,83	351
Молоко кипяченое		180	5,49	6,05	8,87	113,4	400	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11,77	13,65	28,70	281,73		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	43,97	49,96	195,81	1441,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 ЗАВТРАК	Тефтели рыбные тушеные	80	12,98	4,29	10,76	131,22	261	
	Каша вязкая пшеничная	120	3,41	2,77	14,71	116,66	168	
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	37,62	131	
	Бутерброды с маслом	30	1,88	4,84	11,00	90,51	1	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,00	23,7	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	20,17	12,62	46,25	399,71	47	368
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,60	5,74	16,56	140,46	82	
	Оладьи из пшена по-купецки	80	6,73	7,16	13,52	113,49	404	
	Пюре картофельное	140	3,09	4,20	20,64	133,17	321	
	Икра свекольная или морковная	60	1,65	3,07	6,37	67,52	54	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	12,51	51,03	372	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	728	22,09	21,07	96,78	635,87		
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5,20	5,88	26,06	154,66	94
		Печенье	40	1,40	2,72	20,36	58,84	609
Какао с молоком		200	4,08	4,24	13,96	90,06	397	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	10,68	12,84	60,38	303,56			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1758	53,34	46,93	213,21	1386,14			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяный)	200	5,56	6,46	15,62	143,62	194	
	Бутерброды с сыром	45	3,68	5,92	10,05	126,25	3	
	Чай с молоком	200	3,00	3,20	10,70	83,7	394	
		445	12,24	15,58	36,37	353,57		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							47	368
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							9,80	47
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,16	8,44	9,06	133,66	57	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	6,06	6,17	4,26	173,71	282	
	Каша вязкая гречневая	130	4,03	3,00	44,16	167,61	168	
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376	
		698	19,86	18,33	91,79	633,24		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		120	6,28	6,59	40,67	255,67	449
	ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401
		Напиток кисломолочный (кефир)	300	10,98	12,22	50,05	339,6	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							188,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1943,81	13915,76
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							194,38	1391,58
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								