

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 летне-осенний период.**

г. Алушта

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Сезон: лето-осень

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	192
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>7,58</b>	<b>10,74</b>	<b>51,34</b>	<b>356,25</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,70	7,84	15,56	155,72	80
		70	6,06	6,17	4,26	173,71	282
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	130	5,17	2,56	31,71	196,33	204
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Макаронные изделия отварные	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701.1
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	Хлеб пшеничный	180	0,04	0,00	10,94	41,62	376
	Хлеб ржаной	<b>703</b>	<b>22,12</b>	<b>17,40</b>	<b>89,51</b>	<b>700,1</b>	
	Компот из сушеных фруктов	120	6,01	11,87	19,44	159,78	237
	Запеканка из творога	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Соус сметанный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
	Молоко кипяченое	<b>330</b>	<b>11,94</b>	<b>18,69</b>	<b>30,16</b>	<b>289,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1563</b>	<b>42,04</b>	<b>47,23</b>	<b>180,81</b>	<b>1392,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>	<b>9,55</b>	<b>12,77</b>	<b>17,89</b>	<b>383,22</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>108,33</b>		
<b>ОБЕД</b>	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	
	Картофель отварной	150	3,07	2,67	24,82	135,93	125	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>738</b>	<b>26,73</b>	<b>20,09</b>	<b>77,35</b>	<b>593,1</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>	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
Какао с молоком		200	4,08	4,24	13,96	90,06	397	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>425</b>	<b>10,98</b>	<b>11,68</b>	<b>63,57</b>	<b>231,22</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1718</b>	<b>48,01</b>	<b>44,54</b>	<b>173,96</b>	<b>1315,87</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b> <b>ЗАВТРАК</b>	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>479</b>	<b>12,32</b>	<b>16,72</b>	<b>46,20</b>	<b>387,24</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	200	6,24	8,58	12,06	150,22	99	
	Перец, фаршированный мясом и рисом	160	13,79	9,09	12,16	185,87	299	
	Соус томатный с овощами	30	0,49	1,39	2,69	25,57	349	
	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	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>638</b>	<b>25,44</b>	<b>19,82</b>	<b>65,03</b>	<b>533,48</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД 2</b>	<b>110</b>	<b>5,01</b>	<b>3,96</b>	<b>34,10</b>	<b>177,06</b>	<b>231</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>	<b>50</b>	<b>0,99</b>	<b>2,21</b>	<b>4,76</b>	<b>32,83</b>	<b>351</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>4,70</b>	<b>5,63</b>	<b>9,38</b>	<b>83,93</b>	<b>401</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1557</b>	<b>48,86</b>	<b>48,74</b>	<b>169,27</b>	<b>1261,54</b>		

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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>18,99</b>	<b>13,44</b>	<b>36,65</b>	<b>345,07</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>108,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>152,2</b>	<b>58</b>	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	5,36	8,52	13,40	39,25	213	
	Яйца вареные (1/2)	25	3,17	2,88	0,17	113,49	404	
	Оладьи из печени по-купецки	80	6,73	7,16	13,52	133,17	321	
	Пюре картофельное	140	3,09	4,20	20,64	13,2	71	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	64,08	701	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	66,12	700	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	51,03	372	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	12,51	632,54		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>753</b>	<b>24,03</b>	<b>23,78</b>	<b>89,70</b>	<b>154,66</b>	<b>94</b>
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5,20	5,88	26,06	58,84	609
Печенье		40	1,40	2,72	20,36	83,7	394	
Чай с молоком		200	3,00	3,20	10,70	297,2		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>9,60</b>	<b>11,80</b>	<b>57,12</b>	<b>1383,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1783</b>	<b>53,37</b>	<b>49,02</b>	<b>198,62</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяный)	200	5,56	6,46	15,62	143,62	94	
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>459</b>	<b>16,68</b>	<b>20,25</b>	<b>38,82</b>	<b>399,8</b>	<b>108,33</b>	<b>399</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	<b>108,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>129,14</b>	<b>67</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,08	8,46	7,90	171,38	286	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	3,57	4,03	7,35	119,98	168.2	
	Каша вязкая пшеничная	130	4,03	2,30	22,22	52,7	53	
	Икра кабачковая	60	0,82	3,22	4,96	64,08	701	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	66,12	700	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	41,62	376	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	<b>645,02</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>718</b>	<b>18,42</b>	<b>18,77</b>	<b>80,55</b>	<b>182,42</b>	<b>466</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	60	2,43	1,76	40,72	47	368
		Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	93,26	401
Напиток кисломолочный (кефир)		200	5,22	6,26	10,42	<b>322,68</b>		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>8,05</b>	<b>8,42</b>	<b>60,94</b>	<b>1475,83</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1687</b>	<b>43,90</b>	<b>47,44</b>	<b>195,46</b>			

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,55</b>	<b>12,77</b>	<b>17,89</b>	<b>383,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,00	7,74	15,56	164,22	81
	Жаркое по-домашнему	200	8,62	8,78	32,06	270,22	276
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>708</b>	<b>22,20</b>	<b>17,40</b>	<b>88,02</b>	<b>619,46</b>
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
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	88,74	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>	<b>9,92</b>	<b>10,75</b>	<b>61,47</b>	<b>229,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1618</b>	<b>42,07</b>	<b>41,32</b>	<b>177,18</b>	<b>1279,58</b>	

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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Бургероды 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
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>7,71</b>	<b>12,49</b>	<b>49,35</b>	<b>344,01</b>	
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399
	<b>Итого за ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>108,33</b>	
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
	Рагу овощное (1-й вариант)	150	5,19	4,23	22,17	146,94	342
	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
		<b>Итого за ОБЕД</b>	<b>678</b>	<b>29,20</b>	<b>15,99</b>	<b>86,52</b>	<b>597,66</b>
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	7,67	3,67	31,51	191,36	483
	Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,22	6,26	10,42	93,26	401
	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>12,89</b>	<b>9,93</b>	<b>41,93</b>	<b>284,62</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1488</b>	<b>50,55</b>	<b>38,41</b>	<b>192,95</b>	<b>1334,62</b>	



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	92
	Булгуроды 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>10,50</b>	<b>14,05</b>	<b>57,20</b>	<b>421,29</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>108,33</b>	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,80	8,52	12,22	149,76	59
	Плов	150	6,18	9,86	35,15	231,83	265
	Икра кабачковая	60	0,82	3,22	4,96	52,7	53
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>658</b>	<b>17,72</b>	<b>22,36</b>	<b>90,45</b>	<b>606,11</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>11,77</b>	<b>13,65</b>	<b>28,70</b>	<b>281,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1548</b>	<b>40,74</b>	<b>50,06</b>	<b>191,50</b>	<b>1417,46</b>	

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	168.1	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>19,03</b>	<b>12,02</b>	<b>44,75</b>	<b>375,29</b>		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,60	5,74	16,56	140,46	82	
	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	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,98	2,66	11,94	85,89	34	
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24,42</b>	<b>20,66</b>	<b>102,35</b>	<b>654,24</b>	
	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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>10,68</b>	<b>12,84</b>	<b>60,38</b>	<b>303,56</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,53</b>	<b>45,92</b>	<b>217,28</b>	<b>1380,09</b>		

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	94
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>12,24</b>	<b>15,58</b>	<b>36,37</b>	<b>353,57</b>	<b>47 368</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	100	0,40	0,40	9,80	47	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>133,66</b>	<b>57</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,16	8,44	9,06	173,71	282
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	6,06	6,17	4,26	193,39	168
	Каша вязкая гречневая	150	4,65	3,46	50,96	7,2	71
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	42,72	701.2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	66,12	700
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	41,62	376
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,94	658,42	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>718</b>	<b>20,42</b>	<b>18,79</b>	<b>98,71</b>	<b>255,67</b>	<b>449</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	120	6,28	6,59	40,67	83,93	401
	Напиток кисломолочный (кефир)	180	4,70	5,63	9,38	339,6	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>10,98</b>	<b>12,22</b>	<b>50,05</b>	<b>1398,59</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1563</b>	<b>44,04</b>	<b>46,99</b>	<b>194,93</b>	<b>13639,69</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>16283</b>	<b>468,11</b>	<b>459,67</b>	<b>1991,96</b>	<b>1363,97</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>46,81</b>	<b>45,97</b>	<b>199,20</b>			