

Утверждено

Заведующий МБДОУ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №14 «Чайка»

Т.А.Кулага



Примерное десятидневное меню летне-осенний период
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №14 «Чайка» г. Феодосия Республики Крым

возрастная категория 3-7

Первый день Понедельник		Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
		сад	сад	сад	сад	сад		
завтрак								
1	Макароны отварные с сыром	120	6,75	7,17	42,82	192,57	206	
2	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,8	3,15	3,7	49	121	
3	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1	
4	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392	
	ИТОГО	405	8,9	14,1	58,9	332,9		
второй завтрак								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
	ИТОГО	150	0,75	0,15	15	69		
обед								
1	Суп картофельный с крупой	200	2,63	6,17	25,47	126,38	80	
2	Запеканка картофельная с мясом	150	6,86	10,76	38,14	276,5	291	
3	Соус сметанный	30	0,53	1,96	2,32	30,14	354	
4	Салат из белокочанной капусты	50	0,64	1,05	2,94	22,15	20	
5	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3		
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83		
7	Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58	376	
	ИТОГО	677	15,3	21,3	104,4	638,9		
полдник								
1	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	140/20	9,2	11,39	41,93	333,85	240	
2	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	7,2	95,4	401	
	ИТОГО	340	14,2	15,9	49,1	429,3		
ИТОГО за целый день		1572	39,2	51,5	227,4	1470,0		

Сезон: лето-осень
 день 2. Вторник
 раздел первая

возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи						№ реч.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	скад	скад	скад	скад	скад	скад	
завтрак							
1 Суп молочный с крупой	200	6,21	8,17	34,13	193,01		94
2 Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7		1
3 Кофейный напиток с молоком	200	4,78	5,23	15,11	120,72		395
Итого	435	12,2	17,2	56,6	387,4		
второй завтрак							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52		368
Итого	100	0,26	0,17	11,47	52		
обед							
1 Борщ с фасолью и картофелем	200	4,53	3,98	19,22	135,84		63
2 Говядина отварная	160	5,27	12,68	41,03	335,78		244
3 Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5		71
4 Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83		
5 Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58		376
Итого	627	13,6	17,9	89,9	626,5		
ПОЛДНИК							
1 Котлета рыбная запеченная	70	5,36	4,2	18,97	135,84		255
2 Рагу из овощей	130	2,43	3,12	15,78	99,69		137
3 Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2		
4 Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63		392
Итого	420	8,7	7,4	44,7	277,4		
Итого за целый день	1582	34,8	42,7	202,6	1343,3		

Имя: Лето-осень

№ 3. Среды

Адрес: Деля первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи		№ реч.
Наименование блюд	Масса порции в г	
	Белки г	
	Жиры г	
	Углеводы г	
	Ккал	
завтрак		
1 Суп молочный с крупой	200	7,34
2 Бутерброд с сыром	45	3,42
3 Чай с сахаром	200	0,09
Итого	445	10,85
второй завтрак		
1 Фрукты свежие	100	0,26
Итого	100	0,26
обед		
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,61
2 Птица, тушенная в соусе с овощами	180	6,22
3 Овощи натуральные свежие	50	0,44
4 Хлеб пшеничный	30	1,22
5 Хлеб ржаной	37	3,15
6 Компот из сушеных фруктов	180	0,24
Итого	677	13,9
полдник		
1 Пастушка с творогом	80	5,51
2 Напиток кисломолочный	180	5,22
Итого	260	10,7
Итого за целый день		1482
	35,7	47,6
	207,1	1487,5

Период: лето-осень
 4. Четверг
 191 год / день первая

Врастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи						№ рец.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак							
1 Суп молочный с крупой	200	5,9	8,2	36,54	201,56	94	
2 Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1	
3 Кофейный напиток с молоком	200	4,78	5,23	15,11	120,72	395	
Итого	435	11,9	17,2	59,0	396,0		
второй завтрак							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
Итого	100	0,26	0,17	11,47	52		
обед							
1 Суп из овощей	200	1,91	4,73	10,27	90,26	99	
2 Рыба, тушенная с овощами	80	4,61	4,79	12,28	106,81	247	
3 Пюре картофельное	130	3,19	5,31	18,22	137,6	321	
4 Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5	71	
5 Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83		
6 Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58	376	
Итого	677	13,5	16,1	70,4	489,6		
ПОЛДНИК							
1 Яйца вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,92	213	
2 Инга кабачковая	50	0,59	2,19	4,01	38,57	53	
3 Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3		
4 Кондитерское изделие	40	0,44	0,04	0,64	144,8	703	
5 Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392	
Итого	369	8,6	8,0	17,3	314,2		
Итого за целый день	1581	34,3	41,5	158,2	1251,8		

ООН! лето-осень
 № 5, Питница
 Аелин первая
 Приемная категория: 3-7 лет

Прием пищи		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.
Наименование блюда		сгД	сгД	сгД	сгД	сгД	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	7	8,42	36,68	211,46	94
2	Бутерброд с сыром	45	3,42	6,44	7,39	106,37	3
3	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392
	Итого	445	10,5	14,9	49,1	335,5	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	Итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Щи зеленые	200	3,26	6,41	10,95	116,24	89
2	Котлета рубленая	80	6,06	7,43	17,35	194,1	282
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,57	3,78	22,78	152,42	205
4	Салат витаминный	50	0,57	2,06	4,15	35,54	48
5	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	372
7	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,05	9,43	35,94	
	Итого	697	18,5	21,1	85,3	654,3	
полдник							
1	Крендель сахарный	70	7,25	6,73	41,38	257,95	460
2	Какао с молоком	200	5,08	5,43	14,81	118,27	397
	Итого	270	12,3	12,2	56,2	376,2	
Итого за целый день		1562	42,1	48,2	205,6	1435,0	

№32
11.10.2011
11.10.2011
11.10.2011
11.10.2011
11.10.2011

№1
№2
№3
№4
№5

№6
№7
№8
№9
№10

№11
№12
№13
№14
№15

№16
№17
№18
№19
№20

№21
№22
№23
№24
№25

№26
№27
№28
№29
№30

№31
№32
№33
№34
№35

№36
№37
№38
№39
№40

№41
№42
№43
№44
№45

№46
№47
№48
№49
№50

№51
№52
№53
№54
№55

№56
№57
№58
№59
№60

№61
№62
№63
№64
№65

№66
№67
№68
№69
№70

№71
№72
№73
№74
№75

№76
№77
№78
№79
№80

№81
№82
№83
№84
№85

№86
№87
№88
№89
№90

№91
№92
№93
№94
№95

№96
№97
№98
№99
№100

№101
№102
№103
№104
№105

№106
№107
№108
№109
№110

№111
№112
№113
№114
№115

№116
№117
№118
№119
№120

№121
№122
№123
№124
№125

№126
№127
№128
№129
№130

№131
№132
№133
№134
№135

№136
№137
№138
№139
№140

№141
№142
№143
№144
№145

№146
№147
№148
№149
№150

№151
№152
№153
№154
№155

№156
№157
№158
№159
№160

№161
№162
№163
№164
№165

№166
№167
№168
№169
№170

№171
№172
№173
№174
№175

№176
№177
№178
№179
№180

№181
№182
№183
№184
№185

№186
№187
№188
№189
№190

№191
№192
№193
№194
№195

№196
№197
№198
№199
№200

№1
№2
№3
№4
№5
№6
№7
№8
№9
№10
№11
№12
№13
№14
№15
№16
№17
№18
№19
№20
№21
№22
№23
№24
№25
№26
№27
№28
№29
№30
№31
№32
№33
№34
№35
№36
№37
№38
№39
№40
№41
№42
№43
№44
№45
№46
№47
№48
№49
№50
№51
№52
№53
№54
№55
№56
№57
№58
№59
№60
№61
№62
№63
№64
№65
№66
№67
№68
№69
№70
№71
№72
№73
№74
№75
№76
№77
№78
№79
№80
№81
№82
№83
№84
№85
№86
№87
№88
№89
№90
№91
№92
№93
№94
№95
№96
№97
№98
№99
№100
№101
№102
№103
№104
№105
№106
№107
№108
№109
№110
№111
№112
№113
№114
№115
№116
№117
№118
№119
№120
№121
№122
№123
№124
№125
№126
№127
№128
№129
№130
№131
№132
№133
№134
№135
№136
№137
№138
№139
№140
№141
№142
№143
№144
№145
№146
№147
№148
№149
№150
№151
№152
№153
№154
№155
№156
№157
№158
№159
№160
№161
№162
№163
№164
№165
№166
№167
№168
№169
№170
№171
№172
№173
№174
№175
№176
№177
№178
№179
№180
№181
№182
№183
№184
№185
№186
№187
№188
№189
№190
№191
№192
№193
№194
№195
№196
№197
№198
№199
№200
№201
№202
№203
№204
№205
№206
№207
№208
№209
№210
№211
№212
№213
№214
№215
№216
№217
№218
№219
№220
№221
№222
№223
№224
№225
№226
№227
№228
№229
№230
№231
№232
№233
№234
№235
№236
№237
№238
№239
№240
№241
№242
№243
№244
№245
№246
№247
№248
№249
№250
№251
№252
№253
№254
№255
№256
№257
№258
№259
№260
№261
№262
№263
№264
№265
№266
№267
№268
№269
№270
№271
№272
№273
№274
№275
№276
№277
№278
№279
№280
№281
№282
№283
№284
№285
№286
№287
№288
№289
№290
№291
№292
№293
№294
№295
№296
№297
№298
№299
№300
№301
№302
№303
№304
№305
№306
№307
№308
№309
№310
№311
№312
№313
№314
№315
№316
№317
№318
№319
№320
№321
№322
№323
№324
№325
№326
№327
№328
№329
№330
№331
№332
№333
№334
№335
№336
№337
№338
№339
№340
№341
№342
№343
№344
№345
№346
№347
№348
№349
№350
№351
№352
№353
№354
№355
№356
№357
№358
№359
№360
№361
№362
№363
№364
№365
№366
№367
№368
№369
№370
№371
№372
№373
№374
№375
№376
№377
№378
№379
№380
№381
№382
№383
№384
№385
№386
№387
№388
№389
№390
№391
№392
№393
№394
№395
№396
№397
№398
№399
№400

Наименование блюд	Прием пищи					№ реч.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак						
1. Пшеница вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,92	213
2. Каша вязкая с маслом	130	5,38	3,54	28,62	159,64	168
3. Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
4. Кондитерское изделие	30	1,65	1,95	10,47	63	703
5. Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392
Итого	444	14,6	14,9	51,8	390,5	
второй завтрак						
1. Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
Итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед						
1. Суп картофельный с рыбой	200	6,41	4,52	23,72	130,14	156
2. Гуляш из отварного мяса	70	8,69	7,39	14,06	175,79	277
3. Порр картофельное	130	3,19	5,31	18,22	137,6	321
4. Салат из свеклы	50	0,56	2,08	3,24	38,64	33
5. Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
6. Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
7. Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58	376
Итого	697	23,5	20,7	94,8	665,9	
полдник						
1. Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	120/20	12,79	10,87	39,26	326,11	236
2. Плоды свежие	80	0,21	0,14	9,18	41,6	368
3. Минтон кислomологичный	180	5,04	4,5	7,2	95,4	401
Итого	400	18,0	15,5	55,6	463,1	
Итого за целый день						
	1691	56,8	51,3	217,2	1588,9	

период: лето-осень
 дата: 2. Вторник
 время: для втора
 возраст: 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи						№ реч.
	Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод	Ккал		
	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	
завтрак							
1 Суп молочный с крупой	200	6,21	8,17	34,13	193,01	94	
2 бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1	
3 Кофейный напиток с молком	200	4,78	5,23	15,11	120,72	395	
Итого	435	12,2	17,2	56,6	387,4		
второй завтрак							
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
Итого	100	0,26	0,17	11,47	52		
обед							
1 Ци из свежей капусты с картофелем	200	2,07	4,45	12,1	95,03	67	
2 Тефтели мясные	80	8,83	7,13	15,84	185,23	286	
3 Соус сметанный	30	0,53	1,96	2,32	30,14	354	
4 Картофель отварной с маслом	130	2,52	3,4	20,41	126,17	125	
5 Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,44	2,07	1,65	27,36	15	
6 Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	376	
7 Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58		
Итого	707	17,8	20,2	80,5	611,3		
полдник							
1 Омлет с сыром	150	6,17	7,11	12,86	231,2	216	
2 Ингра кабачковая	50	0,59	2,19	4,01	38,57	53	
3 Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	703	
4 Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	392	
5 Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63		
Итого	450	9,9	12,4	49,1	436,7		
Итого за целый день	1692	40,2	50,0	197,7	1487,5		

год: 2000
 полугодие: лето-осень
 №: 3, 5, 6
 дата: 01.09.00
 или вторник
 возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ реч.
Наименование блюд	Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	
завтрак						
1 Суп молочный с крупой	200	6,66	9,01	23,3	199,38	94
2 Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3 Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392
Итого	435	8,0	12,8	35,7	290,7	
второй завтрак						
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
Итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед						
1 Суп картофельный с клецками	200	4,84	5,29	23,88	165,87	85
2 Плов из птицы	160	12,02	9,87	31,5	388,58	304
3 Салат из белокочанной капусты	50	0,64	1,05	2,94	22,15	20
4 Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
5 Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
6 Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58	376
Итого	657	22,1	17,6	93,9	760,3	
полдник						
1 Смирники с морковью с повидлом фруктовым	120/20	8,27	10,87	39,13	326,61	233
2 Пловы свежие	80	0,21	0,14	9,18	41,6	368
3 Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	97,2	401
Итого	400	13,7	15,5	55,9	465,4	
Итого за целый день						
	1642	44,6	46,1	200,4	1585,4	

Новосибирск лето-осень
 03.05.2019 г. Четверг
 7:00 утра - 11:00 утра
 Категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ реч.
		Масса порции в	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	
		сгД	сгД	сгД	сгД	сгД	
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,61	7,68	23,28	188,08	93
2	Бутерброд с сыром	45	3,42	6,44	7,39	106,37	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	4,78	5,23	15,11	120,72	395
	Итого	445	14,8	19,4	45,8	415,2	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	Итого	100	0,26	0,17	11,47	52	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,82	3,97	20,05	138,56	81
2	Голубцы ленивые с соусом	190	7,49	12,55	26,91	284,18	298/355
3	Овощи натуральные свежие	50	0,44	0,1	1,35	9	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,24	0,01	12,48	51,58	376
	Итого	657	17,1	17,9	76,5	579,2	
полдник							
1	Панирель рыбный	80	5,11	4,58	16,75	129,12	258
2	Салат из свеклы	50	0,56	2,08	3,24	38,64	33
3	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	
4	Кондитерское изделие	30	1,65	1,95	10,47	63	703
5	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392
	Итого	380	8,2	8,7	40,4	272,6	
Итого за целый День		1582	40,4	46,1	174,1	1318,9	

Этюд № 1 лето-осень
 № 1-4, Пятица
 для втора
 Категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи						№ реч.
	Масса сг	Белки сг	Жиры сг	Углевод сг	Ккал сг		
завтрак							
Каша молочная вязкая	200	6,32	7,69	26,27	196,15	168	
Мухомор с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1	
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	5,02	17,63	392	
Итого	435	7,7	11,5	38,7	287,5		
второй завтрак							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399	
Итого	150	0,75	0,15	15	69		
обед							
Снекольник	200	4,2	6,64	13,43	136,61	58	
Жаркое по-домашнему	180	7,62	10,88	28,93	264,96	276	
Овощи натуральные свежие	50	0,4	0,05	1,4	7,5	71	
Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3		
Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83		
Компот из свежих плодов	180	0,08	0,05	9,43	35,94	372	
Итого	677	16,7	19,0	76,2	577,1		
полдник							
Булочка Домашняя	70	6,71	7,59	37,49	247,59	469	
Каво с молоком	200	5,08	5,43	14,81	118,27	397	
Итого	270	11,8	13,0	52,3	365,9		
Итого за целый день							
Итого за весь период	1532	36,9	43,7	182,2	1299,5		
Итого среднее значение	15918	404,88	468,58	1972,46	14267,72	1426,8	