



И.о. Заведующий МБДОУ  
Детский сад №14 «Чайка»  
И.В. Соколова

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

возрастная категория 3-7

первый день (понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Витамин С г	
	<b>завтрак</b>							
206	1 Макароны отварные с сыром	120	3,25	4,2	21,4	238,1	0	
93	3 Икра кабачковая консервированная	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	
3	4 БУТЕРБРОД с маслом	35	6,2	9,02	17,5	155	0,09	
392/393	6 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022	
	<b>итого</b>	405	10,24	16,27	54,63	484,34	6,08	
	<b>второй завтрак</b>							
399	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	<b>итого</b>	150	0,9	0	18	70	3	
	<b>обед</b>							
80	1 Суп картофельный с крупой	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48	
291	2 Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	
354	3 Соус сметанный	30	0,28	0,99	1,17	14,82	0,011	
54	4 Икра свекольная	60	3,12	3,28	19,74	81,2	12,12	
	5 Хлеб пшеничный	30	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	6 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0	
372	7 Компот из свежих плодов	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83	
	<b>итого</b>	700	21,4	17,2	102,0	671,7	21,2	
	<b>полдник</b>							
236	1 ПУДИНГ из творога с рисом	120	22,11	14,16	29,88	336	0,3	
	2 Молоко стуженное	20	0,3	2,4	0,7	21,3	0,01	
401	3 Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	<b>итого</b>	320	27,6	21,1	37,8	447,3	1,6	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	1575	60,14	54,57	212,43	1673,34	31,88	

Второй день (вторник)

№ п/п	Наименование блюда	Получен пищи						
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал г	Витамин С г	
94	1 Суп молочный с крупой	200	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13	
	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
395	3 Кофейный напиток с молоком	200	5,6	5	9,4	104	1,56	
	Итого	435	14,6	19,0	42,0	350,5	2,7	
второй завтрак								
368	1 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед								
63	1 Борщ с фасолью и картофелем	200	4,13	3,37	12,74	115,69	8,04	
	2 Плов из отварной говядины	160	21,5	7,13	22,29	201	0,02	
70	3 Овощи натуральные соленые	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47	
	4 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0	
376	5 Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36	
	Итого	620	27,1	14,2	82,1	567,1	27,9	
полдник								
255	1 Котлета рыбная запеченная	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6	
	2 Винегрет овощной	100	1,41	5,79	7,91	185,89	9,61	
45	3 Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0	
	4 Кондитерское изделие	40	2,75	6,13	18,3	134	0	
703	5 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022	
	Итого	450	17,1	18,4	61,9	539,4	10,232	
Итого за сменный день		1505	59,7	51,95	195,87	1501,06	50,812	

## Третий день (среда)

№ п/п	Наименование блюда	Показатели					
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал г	Витамин С г
94	1 Суп молочный с крутой завтрак	200	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
	2 Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
	3 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
192/393	Итого	445	12,2	14,5	45,7	315,9	1,2
	второй завтрак						
368	1 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	обед						
82	1 Суп картофельный с изделиями	200	3,06	3,57	23,32	135	5,81
	2 Птица, тушенная в соусе с овощами	180	28,86	14,05	28,52	304	5,43
302	3 Овощи натуральные соленые	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	4 Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
382	5 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
	6 Кисель из сока натурального	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83
	Итого	670	36,6	21,8	106,3	782,4	32,5
	подливки						
458	1 Ватрушка с творогом	80	20,5	6,26	46	303	0,04
41	2 Салат из моркови	50	0,75	0,06	15,41	31,35	19,47
401	3 Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Итого	310	26,4	10,8	69,6	426,4	20,1
	Итого за третий день	1575	75,60	47,55	230,70	1568,72	63,93

Четвертый день (четверг)

№ п/п	Наименование блюд	Получено пищи					
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	сал	сал	сал	сал	сал	сал
94	1 Суп молочный с крупой	200	5,5	8,13	29,27	181	0
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3 Кофейный напиток с молоком	200	5,6	5	9,4	104	1,56
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>14,1</b>	<b>21,6</b>	<b>54,2</b>	<b>415,0</b>	<b>1,6</b>
	<b>второй завтрак</b>						
368	1 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
	<b>обед</b>						
76	1 Рассольник ленинградский	200	3,06	3,57	23,32	135	5,81
247	2 Рыба, тушеная с овощами	80	19,71	13,9	9,04	216	2,26
321	3 Лютекартофельное	130	2,75	4,2	16,5	108	18,5
70	4 Овощи натуральные соленные	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	5 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>27,0</b>	<b>25,3</b>	<b>95,9</b>	<b>709,4</b>	<b>46,4</b>
	<b>полдник</b>						
213	1 Яйца вареные	49	8,42	6,68	0,28	63	0
131	2 Горох отварной (консервированный)	30	2,5	0,1	4,15	27,5	5,5
	3 Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
449	4 Оладьи со сметаной	80	5,1	8,76	37,74	250,6	0
192/393	5 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	<b>Итого</b>	<b>389</b>	<b>19,6</b>	<b>16,1</b>	<b>73,3</b>	<b>485,5</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1594</b>	<b>61,08</b>	<b>63,41</b>	<b>233,18</b>	<b>1653,98</b>	<b>63,82</b>

Пятый день (пятница)

№ дня	Наименование блюда	Пьем, пиши						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
94	завтрак		г	г	г	г	г	г
	1	Суп молочный с крупой	200	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
	2	Бутерброд с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
97	3	Какао с молоком	200	8,5	7,88	27,92	177,92	1,59
	итого		445	20,5	22,1	62,6	473,1	2,8
99	второй завтрак		г	г	г	г	г	г
	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
	итого		150	0,9	0	18	70	3
81	обед		г	г	г	г	г	г
	1	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	135	5,81
	2	Гуляш из отварного мяса	80	9,02	7,13	2,3	109,38	0,48
	3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,25	4,2	21,4	138,1	0
	4	Салат витаминный	60	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	5	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,41	16,67	83,33	0
	6	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
7	7	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36
	итого		720	18,5	18,5	98,3	716,3	26,1
454	ПОЛДНИК		г	г	г	г	г	г
	1	Пирожок с капустой	100	14,6	8,87	38	190,8	0,03
	2	Яйца вареные	49	8,42	6,68	0,28	63	0
	3	Фрукты свежие	60	0,35	0,35	8,6	39	9
192/193	4	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	итого		409	23,4	15,9	58,0	337,2	9,1
ИТОГО за целый день		1724	63,32	56,53	236,94	1596,61	40,982	

Шестой День (понедельник)

№ блюда	Наименование блюда	Понедельник					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	<b>завтрак</b>						
107	1 Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	140	3,09	4,07	32,09	153	0
	2 Вутерброд с маслом	35	3.	8,5	15,5	130	0
70	3 Кондитерское изделие	30	1,7	2,25	16,75	93,88	0
107/107	4 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>7,9</b>	<b>14,8</b>	<b>75,4</b>	<b>421,3</b>	<b>0,0</b>
	<b>второй завтрак</b>						
108	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>3</b>
	<b>обед</b>						
08	1 Суп картофельный с крупой	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
205	2 Биточки рыбные запеченные	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6
121	3 Пюре картофельное	130	2,75	4,2	16,5	108	18,5
70	4 Овощи натуральные соленные	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	5 Хлеб пшеничный	30	2,92	0,41	16,67	83,33	0
	6 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
176	7 Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>22,6</b>	<b>99,2</b>	<b>683,9</b>	<b>48,0</b>
	<b>полдник</b>						
217	1 Запеканка из творога	120	19,05	14,94	35,48	292,6	1,86
151	2 Соус молочный сладкий	50	1	3,55	12,6	42	0,09
401	3 Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>25,3</b>	<b>23,0</b>	<b>55,3</b>	<b>424,6</b>	<b>3,2</b>
	<b>Итого за недельный день</b>	<b>1605</b>	<b>59,17</b>	<b>60,06</b>	<b>247,0</b>	<b>1500,70</b>	<b>54,77</b>

Седьмой День (вторник)

№ блюда	Наименование блюда	Показатели						
		Масса порции в г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Витамин С г	
906	<b>завтрак</b>							
	1	Суп молочный с крупой	200	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
1095	3	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	5	9,4	104	1,56
	<b>Итого</b>		<b>435</b>	<b>14,4</b>	<b>18,7</b>	<b>42,1</b>	<b>374,2</b>	<b>2,7</b>
1608	<b>второй завтрак</b>							
	1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
82	<b>обед</b>							
	1	Борщ украинский	200	1,74	3,41	19,21	115,65	18,45
	2	Тефтели мясные	80	9,85	19,24	22,56	283	0
194	3	Соус сметанный	30	2,75	4,2	16,5	108	18,5
	4	Картофель отварной с маслом	130	2,75	4,2	16,5	108	18,5
70	5	Овощи натуральные соленые	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	6	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
172	7	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83
	<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>18,3</b>	<b>34,7</b>	<b>109,3</b>	<b>858,1</b>	<b>76,8</b>
210	<b>подъемник</b>							
	1	Омлет с сыром	60	9,28	18,03	11,86	233	0,18
	2	Икра кабачковая консервированная	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
93	3	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
	4	Кондитерское изделие	20	1,9	2,5	18,6	104,3	0
103	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>15,5</b>	<b>23,9</b>	<b>66,2</b>	<b>528,5</b>	<b>6,0</b>
<b>Итого за целый день</b>		<b>1508</b>	<b>48,47</b>	<b>77,702</b>	<b>227,30</b>	<b>1804,87</b>	<b>95,002</b>	



Восьмой день (среда)

№ п/п	Наименование блюда	Почем пиши						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
94	завтрак		г/д	г/д	г/д	г/д	г/д	г/д
	1	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
192/193	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	итого		435	9,0	14,0	43,7	290,9	1,2
199	второй завтрак							
	1	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
	итого		150	0,9	0	18	70	3
98	обед							
	1	Суп "Крестьянский"	200	8,75	7,13	6,7	163,82	11
	2	Птица, тушенная с соусом	80	16,64	4,26	24,8	264	7,18
	3	Каша вязкая с маслом	130	3,18	2,47	19,54	112,98	0
	4	Салат из свеклы	40	0,86	3,66	5,02	56,34	5,7
	5	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,45	20	100	0
	6	Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
176	7	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36
	итого		700	33,4	18,0	121,0	895,1	24,2
111	полдник							
	1	Сырники с морковью, с повидлом	140	26,31	7,98	19,2	136	0,2
	2	Плоды свежие	70	0,35	0,35	8,6	39	9
106	3	Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
101		итого	390	31,9	12,8	35,4	267,0	9,7
	Итого за недельный рацион		1675	75,26	44,98	219,05	1522,08	38,122

Десятый день (четверг)

№ п/п	Наименование блюда	Пищев. единицы					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	<b>завтрак</b>	г/д	г/д	г/д	г/д	г/д	г/д
98	1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,97	5,5	17,1	116,5	1,13
99	2 Булгур с сыром	45	6,2	9,02	17,5	155	0,09
100	3 Кофейный напиток с молоком	200	5,6	5	9,4	104	1,56
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>17,8</b>	<b>19,5</b>	<b>44,0</b>	<b>375,5</b>	<b>2,8</b>
	<b>второй завтрак</b>						
101	1 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
	<b>обед</b>						
81	1 Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	1,87	3,11	10,89	139	5,81
298	2 Голубцы ленивые с соусом	190	11,55	12,19	14,91	217,14	15,7
70	3 Овощи натуральные соленные	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
	4 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
172	5 Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,04	12,4	95	1,83
	<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>14,6</b>	<b>19,0</b>	<b>60,3</b>	<b>595,6</b>	<b>42,8</b>
	<b>полдник</b>						
216	1 Шницель рыбный	80	9,71	3,9	9,04	116	2,26
11	2 Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,02	56,34	5,7
	3 Хлеб пшеничный	20	1,75	0,25	10	50	0
70	4 Кондитерское изделие	20	1,9	2,5	18,6	104,3	0
191/192	5 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>14,3</b>	<b>10,3</b>	<b>53,6</b>	<b>371,1</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1575</b>	<b>47,04</b>	<b>40,232</b>	<b>167,94</b>	<b>1386,16</b>	<b>63,572</b>

Десятый день (пятница)

№ п/п	Наименование блюда	Показатели					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	г	г	г	г	г	г
106	1 Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,5	8,13	29,27	181	0
107	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
108	3 Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	0,07	0,022	11,1	44,44	0,022
	итого	435	8,8	16,7	55,9	355,4	0,0
	второй завтрак						
109	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3
	итого	150	0,9	0	18	70	3
	обед						
110	1 Сметанник со сметаной	200	6,19	4,82	20,05	138,13	12,35
111	2 Жаркое по-домашнему	180	31,69	7,47	30,3	225	3,15
112	3 Овощи натуральные соленные	40	0,96	3,64	2,15	52,44	19,47
113	4 Хлеб пшеничный	30	3,5	0,49	20	100	0
114	5 Хлеб ржаной	40	0,11	0	19,93	96	0
115	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	102	0,36
	итого	670	42,9	16,4	117,4	713,6	35,3
	полдник						
116	1 Булочка Домашняя	70	5,82	10,01	23,6	180	0
117	2 Пирожки свежие	60	0,35	0,35	8,6	39	9
118	3 Канди с молоком	200	8,5	7,88	27,92	177,92	1,59
	итого	330	14,7	18,2	60,1	396,6	10,6
	Итого за целый день	1585	66,99	51,33	251,42	1535,93	48,942
	Итого за весь период	16137	626,66	566,568	2240,6	16010,84	551,111
	Итого среднее значение		62,7	56,7	224,1	1601,1	55,1



