

Утверждено

И.о. Заведующий МБДОУ
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«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 1-3

первый день (понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		если	если	если	если	если	если	
	завтрак							
206	1 Макароны отварные с сыром	100	2,6	2,73	13,91	189,77	0	
93	3 Икра кабачковая консервированная	40	0,58	2,26	3,7	37,44	4,61	
3	4 Бутерброд с маслом	30	4,84	7,04	14,67	120	0,07	
392/393	6 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
	итого	350	8,08	12,05	42,27	387,21	4,88	
	второй завтрак							
399	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	итого	150	0,9	0	18	70	3	
	обед							
80	1 Суп картофельный с крупной	150	2,47	2,3	7,34	60,75	2,61	
291	2 Запеканка картофельная с мясом	140	9,1	7,08	19,28	177,75	2,86	
354	3 Соус сметанный	20	0,19	0,66	0,78	9,88	0,007	
54	4 Икра свекольная	40	2,34	2,46	17,31	61	9,1	
	5 Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	6 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
372	7 Компот из свежих яблоков	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37	
	итого	552	16,6	12,9	84,3	532,1	15,9	
	поддник							
236	1 Творог из творога с рисом	100	17,37	11,13	23,48	264	0,24	
	2 Молоко стуженное	15	0,25	1,8	0,5	19	0,01	
401	3 Напиток кисломолочный	150	4,18	4	6,4	80	1	
	итого	265	21,8	16,9	30,4	363,0	1,3	
	ИТОГО за целый день	1317	47,38	41,85	174,97	1352,31	25,08	

Второй день (вторник)

№ п/п	Наименование блюда	Показатели					
		Масса если	Белки если	Жиры если	Углеводы если	Ккал если	Витамин С если
94	1 Суп молочный с крутой	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02
	2 Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	13,3	113,1	0
	3 Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3
395	Итого	390	12,1	16,4	36,5	304,6	2,3
	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 картошкой	150	3,73	2,95	7,64	105,99	4,82
	2 Плов из отварной говядины	140	2,0	6,2	2,0	181,83	0,01
244	3 Овощи натуральные соленые	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98
70	4 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0
376	5 Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3
	Итого	502	24,8	11,6	65,8	484,6	18,1
	полдник						
255	1 Котлета рыбная запеченная	60	8,23	5,22	4,03	65,71	0,53
	2 Винегрет овощной	80	1,23	4,63	6,33	98,7	7,69
45	3 Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0
703	4 Кондитерское изделие	20	1,03	2,8	10,6	60,8	0
392/393	5 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02
	Итого	360	12,9	13,0	44,3	331,9	8,24
	Итого за второй день	1252	50,12	41,425	156,38	1165,08	38,67

Третий День (среда)

№ п/п	Наименование блюд	Пищев. пища						
		Масса всли	Белки всли	Жиры всли	Углеводы всли	Ккал всли	Витамин С всли	
	завтрак							
94	1 Суп молочный с крупой	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02	
	2 Бутерброд с сыром	35	4,84	7,04	14,67	120	0,07	
392/393	3 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
	Итого	395	9,7	12,0	40,1	264,9	1,1	
	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 макаронными изделиями	150	2,52	3,46	19,79	81	3,48	
302	2 Птица, тушенная в соусе с овощами	160	25,65	12,49	25,35	270	4,83	
70	3 Овощи натуральные соленые	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98	
	4 Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	5 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
382	6 Кисель из сока натурального	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37	
	Итого	542	31,3	18,7	86,1	608,6	22,7	
	подливки							
458	1 Ватрушка с творогом	60	17,9	5,5	42,8	262	0,03	
41	2 Салат из моркови	40	0,56	0,04	13,6	20,9	12,98	
401	3 Напиток кисло-молочный	150	4,18	4	6,72	82	0,48	
	Итого	250	22,6	9,5	63,1	364,9	13,5	
	Итого за третий день	1297	64,04	40,60	199,08	1282,38	47,26	

Четвертый день (четверг)

№ п/п	Наименование блюд	Пищевая ценность						
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		всли	всли	всли	всли	всли	всли	
94	завтрак							
	1	Суп молочный с крупой	180	4,09	7,32	23,39	169	0
	2	Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3
	Итого		390	11,3	18,8	42,3	348,7	1,3
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								
76	1	Рассольник ленинградский	150	2,52	3,46	19,79	81	3,48
	2	Рыба, тушеная с овощами	60	17,28	12,93	6,78	187	1,7
321	3	Тюре картофельное	110	2,29	3,5	13,75	98,3	12,1
70	4	Овощи натуральные соленные	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98
	5	Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3
	Итого		532	23,2	22,3	78,5	563,1	30,6
полдник								
213	1	Яйца вареные	49	8,42	6,68	0,28	63	0
	2	Горох отварной (консервированный)	20	1,67	0,07	2,77	18,33	3,67
131	3	Хлеб пшеничный	20	2,92	0,41	16,67	83,33	0
449	4	Оладьи со сметаной	70	4,37	8,51	32,35	214,8	0
	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02
392/393	Итого		339	17,6	15,7	67,1	419,5	3,7
Итого за весь день		1361	52,33	57,225	192,64	1375,10	45,55	

Пятый день (пятница)

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Показатели					Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	если	
завтрак								
94	1 Суп молочный с крупой	180	5,18	4,68	16,92	130,68	1,02	
3	2 Бутерброд с сыром	35	4,84	7,04	14,67	120	0,07	
397	3 Какао с молоком	180	7,65	7,09	23,1	165	1,43	
	Итого	395	17,7	18,8	54,7	415,7	2,5	
второй завтрак								
399	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	Итого	150	0,9	0	18	70	3	
обед								
81	1 Суп картофельный с бобовыми	150	1,12	2,87	6,59	81	3,48	
277	2 Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,41	
205	3 Макароны из деляги отварные с маслом	110	2,6	2,73	13,91	89,77	0	
20	4 Салат витаминный	40	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98	
	5 Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	6 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
376	7 Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3	
	Итого	562	14,7	14,5	73,9	528,0	17,2	
полдник								
454	1 Пирожок с капустой	80	12,5	7,6	32,57	163,5	0,02	
213	2 Яйца варенные	49	8,42	6,68	0,28	63	0	
368	3 Пловды свежие	50	0,35	0,35	8,6	39	9	
392/393	4 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
	Итого	359	21,3	14,7	51,4	305,5	9,0	
	Итого за целый день	1466	54,64	47,945	198,07	1319,13	31,73	

Шестой День (понедельник)

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		если	если	если	если	если	если	
	завтрак							
167	1 каша рассыпчатая рисовая с фруктами	120	2,32	3,96	24,08	142	0	
	2 бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	13,3	113,1	0	
703	3 кондитерское изделие	20	0,68	0,9	6,7	37,55	0	
392/393	4 чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
	итого	350	5,6	12,2	54,1	332,7	0,0	
	второй завтрак							
399	1 сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	итого	150	0,9	0	18	70	3	
	обед							
80	1 суп картофельный с крупой	150	5,16	5,04	8,6	142	5,47	
255	2 биточки рыбные запеченные	60	8,23	5,22	4,03	65,71	0,53	
321	3 пюре картофельное	110	2,29	3,5	13,75	98,3	12,1	
70	4 овощи натуральные соленые	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98	
	5 хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	6 хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
376	7 компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3	
	итого	552	19,1	16,5	77,9	569,4	31,4	
	полдник							
237	1 запеканка из творога	100	16,33	13,8	33,41	250,8	1,6	
351	2 соус молочный сладкий	30	0,6	2,13	11,56	25,2	0,05	
401	3 напиток кисломолочный	150	4,18	4	6,4	80	1	
	итого	280	21,1	19,9	51,4	356,0	2,7	
	ИТОГО за шестой день	1332	46,71	48,655	201,70	1329,06	37,05	

Седьмой день (вторник)

№ п/п	Наименование блюд	Пищевая ценность						
		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		если	если	если	если	если	если	
94	1 Суп молочный с крупой	180	5,18	4,68	16,92	130,68	1,02	
	2 Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93	0	
	3 Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3	
	итого	390	12,4	16,2	35,8	310,4	2,3	
368	второй завтрак							
	1 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
82	обед							
	1 Борщ украинский	150	1,04	2,05	15,09	106	11,07	
	2 Тефтели мясные	60	7,39	18,93	19,42	237,25	0	
	3 Соус сметанный	20	2,29	3,5	13,75	98,3	12,1	
	4 Картофель отварной с маслом	110	2,29	3,5	13,75	98,3	12,1	
70	5 Овощи натуральные соленные	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98	
	6 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
	7 Компот из свежих плодов	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37	
	итого	552	13,8	30,4	89,7	730,8	49,6	
216	подлинки							
	1 Омлет с сыром	50	7,52	15,46	11,57	211	0,15	
	2 Икра кабачковая консервированная	30	0,58	2,26	3,7	37,44	4,61	
	3 Хлеб пшеничный	25	2,92	0,41	16,67	83,33	0	
703	4 Кондитерское изделие	15	0,68	0,9	6,7	37,55	0	
	5 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
192/393	итого	300	11,8	19,1	48,6	409,3	4,8	
Итого за полный день		1342	38,4	66,05	183,03	1404,48	66,72	

Восьмой день (среда)

№ п/п	Наименование блюда	Пищевая пища						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		если	если	если	если	если	если	
94	1 Суп молочный с крупой	180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02	
	2 Бутерброд с маслом	30	2,58	7,31	11,07	93	0	
	3 Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
	Итого	390	7,4	12,3	36,5	237,9	1,0	
	второй завтрак							
399	1 Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	Итого	150	0,9	0	18	70	3	
	обед							
98	1 Суп "Крестьянский"	150	5,25	6,9	3,02	98,29	6,6	
301	2 Птица, тушенная с соусом	60	12,48	3,2	21,1	223	5,39	
168	3 Каша вязкая с маслом	110	2,65	2,06	16,28	94,15	0	
33	4 Салат из свеклы	30	0,57	2,44	3,35	37,56	3,8	
	5 Хлеб пшеничный	25	2,92	0,41	16,67	83,33	0	
	6 Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
376	7 Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3	
	Итого	557	24,3	15,0	97,2	698,1	16,1	
	поддник							
233	1 Сырники с морковью, с повидлом	110	21,05	6,38	15,36	108,8	0,16	
368	2 Лоды свежие	60	0,35	0,35	8,6	39	9	
401	3 Напиток кисломолочный	150	4,18	4	6,72	82	0,48	
	Итого	370	25,6	10,7	30,7	229,8	9,6	
	Итого за весь день	1417	59,21	39,03	192,26	1325,79	29,72	

Девятый день (четверг)

№ п/п	Наименование блюда	Показатели							
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
93	завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	если	если	если	если	если	если		
		180	4,8	4,95	15,39	104,85	1,02		
		35	4,84	7,04	14,67	120	0,07		
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,17	7,83	86,67	1,3		
		Итого	395	14,3	16,2	37,9	311,5	2,4	
368	второй завтрак Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
81	обед Суп картофельный с бобовыми, с гречками	150	1,12	2,87	6,59	81	3,48		
		298	135	8,66	11,1	11,18	198,8	11,7	
		70	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98	
		4	Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0
372	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,03	10,3	79,2	1,37		
		Итого	497	10,6	16,4	45,4	470,8	29,5	
258	подливки Шницель рыбный	60	7,28	2,93	6,78	87	1,7		
		33	Салат из свежкы	40	0,57	2,44	3,35	37,56	3,8
		703	Хлеб пшеничный	15	1,75	0,25	10	50	0
		192/193	Кондитерское изделие	15	0,68	0,9	6,7	37,55	0
		5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02
Итого за дневной рацион		310	10,3	6,5	36,8	252,1	5,5		
		1302	35,63	39,53	129,95	1078,36	47,46		

Десятый день (пятница)

№ п/п	Наименование блюд	Получен пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		если	если	если	если	если	если	
168	завтрак Каша молочная вязкая "Дружба"	180	4,09	7,32	23,39	169	0	
		30	2,58	7,31	13,3	113,1	0	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	
392/393	Чай с сахаром (чай с лимоном)							
	итого	390	6,7	14,7	46,7	322,1	0,0	
	второй завтрак							
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18	70	3	
	итого	150	0,9	0	18	70	3	
	обед							
73	Свекольник со сметаной	150	5,09	3,56	17,47	124,33	7,41	
276	Жаркое по-домашнему	160	27,1	6,98	26,66	212	2,52	
70	Овощи натуральные соленные	30	0,64	2,43	1,43	34,96	12,98	
	Хлеб пшеничный	20	2,33	0,33	13,3	66,67	0	
	Хлеб ржаной	32	0,09	0	15,94	76,8	0	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,8	85	0,3	
	итого	542	35,6	13,3	95,6	599,6	23,2	
	поддник							
469	Булочка Домашняя	60	3,64	9,4	18,5	158,5	0	
368	Плоды свежие	50	0,35	0,35	8,6	39	9	
397	Какао с молоком	180	7,65	7,09	23,1	165	1,43	
	итого	290	11,6	16,8	50,2	362,5	10,4	
	Итого за целый день	1372	54,85	44,805	210,48	1354,36	36,66	
	Итого за весь период	13617	511,41	473,78	1835,99	13085,69	405,747	
	Итого среднее значение		51,1	47,4	183,6	1308,6	40,6	

(Функция) Инга Витерба

№	Код	Имя	Инициалы	Место	Дата	Вид	Материал	Содержание	Срок
1	921	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
2	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.5	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
3	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
4	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
5	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
6	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.5	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
7	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
8	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
9	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
10	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.5	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
11	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
12	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
13	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
14	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.5	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
15	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
16	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
17	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
18	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.5	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
19	92	И.В.	И.В.	И.В.	20.1	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.
20	1111	И.В.	И.В.	И.В.	20.2	И.В.	И.В.	И.В.	И.В.

Пролито,
пронумеровано,
скреплено печатью.

И.В. Соколова

И.В. Соколова

«Деревенский сад № 14 «Чайка»»

И.В. Соколова