

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 77 «Крымчаночка»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБДОУ №77 «Крымчаночка» г.Симферополь)

г. Симферополь ул. Крымских партизан, 19 т. (0652) 44-36-00,
sadik_krimchanochka@crimeaedu.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №77
«Крымчаночка»
Луценко О.А.



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного
возраста (3 – 7 лет)
в МБДОУ №77 «Крымчаночка»
на летне - осенний период
2023 – 2024 учебный год
(безмолочная диета)**

Симферополь, 2023г.

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 1	сад							
Завтрак:								
	Каша манная	200	3,79	4,63	31,4	182,5		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	605	13,72	14,35	70,94	469,6	2,83	
Завтрак	Кисломолочный продукт(простокваша)	180	6,44	5,55	8,9	117,8		401
Обед:								
	Суп картофельный с крупой	250	10,67	11,2	68,54	418	33	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	10,15	321
	Рыба тушен. С овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	244
	Овощи по сезону	60	0,8		2	10,8		
	Напиток шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	770	26,07	21,05	115,76	751,35	44,95	
Уплотненный полдник:								
	Омлет	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	215
	Икра Овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6		55
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Свежие фрукты(банан)	100	0,41	0,41	10,09	45,5	10,69	140
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	465	24,71	45,22	61,49	755,17	2,43	
	Итого за 1 день:	1840	64,50	80,62	248,19	1976,12	76,18	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	605	600-800	770	450-600	465

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 2	Сад							
Завтрак:								
	Каша овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с лимонком	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	525	8,78	10,15	75,11	422,7	15,06	
2завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
Обед:								
	Свекольник	250	2,5	7,17	13,5	133,67	10,54	57
	Картофель отварной молодой	150	2,86	4,31	23,01	142,35	6,17	318
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	15
	Птица тушенная в соусе №357	160	19,21	17,93	6,37	264	0,93	301
	Кисель из ягод	180	0,13	0,04	23,4	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	850	28,59	33,64	88,62	779,26	27,40	
Уплотненный полдник:								
	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	230
	Соус сладкий	40	0,77	1,81	5,3	40,61	0,1	351
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	495	27,51	22,15	80,88	634,76	15,10	
	Итого за 2 день:	1870	64,88	65,94	244,61	1836,72	57,56	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	525	600-800	850	450-600	495

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 3	сад							
Завтрак:								
	Каша гречневая	200	5,2	4,83	38	216,67		64
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5\15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	3,14	393
	Итого завтрак	620	9,96	9,2	88,84	477,97	7,14	
2завтрак	сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
Обед:	Каша Артек	150	0,57	0,54	30,65	18,55		168
	Суп овощной	250	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43	99
	Тефтели с рыбы	80	11,78	12,19	14,9	223	1,13	
	Соус сметано-томатный	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0,08	355
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,55	10,05	15
	Компот из свежих фруктов	180	6,98		16,07	62,44	2,9	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	790	21,78	23,37	52,60	572,29	12,59	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	180	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка» (Розовая булочка)	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	Напиток из шиповника	200	0,3		2,5	9,3	2,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	12,19	12,25	77,46	469,99	12,7	
	Итого за 3день:	1900	43,93	44,82	218,90	1520,15		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	620	600-800	790	450-600	490

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 4	сад							
Завтрак:								
	Каша пшеничная	210	4,4	4,06	31,93	182	0,87	185
	Бутерброд с маслом	40/5	7,15	8,02	19,36	178	0,11	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого завтрак:	615	17,85	20,32	54,86	457,7	2,41	
2завтрак	Кисломолочный напиток(простокваша)	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп вегетарианский со сметаной	250	2,45	3,83	16,79	111,45	12	78
	Плов с говядиной	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	305
	Салат из капусты белокочанной	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	05	20,1	95		
	Итого обед:	750	38,41	22,67	99,69	753,51	15,86	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка творожная	150	22,49	13,56	14,88	272	0,41	79
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	420	18,89	16,02	62,19	513,9	15,55	
	Итого за 4 день:	1785	81,59	64,61	225,64	1842,91	35,38	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-500	615	600-800	750	450-600	420

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 5	сад							
Завтрак:								
	Каша рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154		94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	11,3	45,5	1,14	393
	Бутерброд с маслом	40/5	3,22	4,03	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	535	10,14	12,25	49,61	335,8	1,94	
Завтрак	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140к
Обед:								
	Борщ со сметаной	250	2,73	5,95	13,7	119,3	17,8	59
	Каша гречневая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
	Котлета из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	305
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из ягод	180	0,26	0,1	19,93	81,73	23,22	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	775	29,73	18,34	105,23	702	27,71	
Уплотненный полдник:								
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	21	318
	Салат из свежих овощей	100	9,84	6,15	37,32		16,76	15
	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,96	101,11	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	550	18,94	13,41	96,42	338,13	38,93	
	Итого за 5 день:	1860	58,81	44,0	251,26	1375,93	83,33	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	775	450-600	550

Летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День бдень	сад							
Завтрак:								
	Каша пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187		185
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	40\5	3.36	4.15	19.31	123.8		1
	Итого завтрак	615	12.43	13.94	87.26	504.8	5.43	
2завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	399
Обед:								
	Щи из щавеля	200	10.78	26.24	36.16		91.80	69
	Макаронные отварные /рыба тефтели	130/80	4,78/10,91	3,91/6,19	22,92/0,98	145,99/131		204/254
	Овощи по сезону	60	0.59	3.69	2.24	44,52	10.05	15
	Кисель из сока	180	0.08		20,12	95		
	Хлеб ржаной	50	3,3	05	20,1	95		
	Итого обед:	700	30,22	40,53	199,48	773,96	102,55	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг твороженный с рисом Соус .сладкий	130/30.	19,16/0,58	12,27/1,36	25,90/3,98	291,2/30,46	0,26/0,1	236/351
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	480	20,21	14,06	49,96	407,01	17,08	
	Итого за 6 день	1795	63,08	68,53	336,7	168577	125,06	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	615	600-800	700	450-600	480

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 7	сад							
Завтрак:								
	Вермишель отварная	250	7,13	7,63	23,75	181,0	0,87	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	655	14,15	16,22	49,69	391,6	4,01	
2завтрак	Простокваша	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Перец фаршированный	160	12,38	7,49	12,46	167	95,09	299
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	700	18,40	16,93	73,21	516,11	114,27	
Уплотненный полдник:								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63		213
	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	128,75	12,45	344
	Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,59	139
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	450	13,14	19,57	55,2	463,33	13,07	
	Итого за 7 день:	1805	45,69	52,72	178,1	1371,04		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	655	600-800	700	450-600	450

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 8	сад							
Завтрак:								
	Каша овсяная	210	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40/5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	535	12,48	12,87	68,72	440,17	11,89	
2 завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140к
Обед:								
	Бульон с гречками	250	12,92	16,16	64,72	456	15,00	109
	Птица тушенная с овощами в соусе	230	12,5	10,64	23,23	238,64	9,25	302
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,15	0,15	23,88	97,6	1,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого:	770	28,68	31,14	134,05	931,76	37	
Уплотненный полдник:								
	Омлет,	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	216
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	52
	Кондитерское изделие(вафли)	20	1,48	2	15,24	81,2		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	385	25,57	36,93	72,93	732,9	2,44	
Итого	За 8 день:	1690	66,68	80,94	275,7	2104,83	51,33	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	770	450-600	385

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День9	сад							
Завтрак:								
	Каша пшеничная	210	4,59	4,9	31,20	187		185
	Чай с лимоном	180	0,2		11,3	47,1	3,14	393
	Бутерброд с маслом и сыром	40/ 5 /15	6,68	4,03	31,3	174		3
	Итого завтрак	620	5,59	7,92	70,05	375,1	3,14	
Завтрак	Сок/печенье	150/20	0,91/1,48	0,2/2	17,7/15,24	80,3/81,2	3,6	130
Обед:								
	Суп с рыбными фрикадельками	250 /25	5,61 /2	3,79	15,16	112,25	11,19	84/124
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Овощи по сезону	60	0,8	2	10,8			
	Напиток из шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого полдник:	785	39,54	13,76	70,92	481,85	20,16	
Уплотненный полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/5	9,05	8,11	55,15	330	0,47	397
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	455	17,52	12,98	112,28	631,27	18,59	
	Итого за 9 день	1860	62,65	34,66	253,25	1488,22	45,49	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	620	600-800	785	450-600	455

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 10	сад							
Завтрак								
	Каша пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187		185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,36	4,15	19,31	123,80		1
	Итого завтрак	535	22,43	19,35	57,84	470,88	17,86	
2завтрак	фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
Обед:								
	Борщ зеленый	250	3,65	5,73	13,17	118,8	14,75	65
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	1,15	321
	Оладьи из печени	80	11,52	4,62	2,84	97,21	0,42	282
	Овощи по сезону	60	0,78	2,48	4,29	42,6		
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
Итого обед:		770	22,46	18,28	84,68	588,46		27,12
Уплотненный полдник:								
	Сырники творожные	120	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус сметанный сл.	30	1,09	1,65	2,38	40,09	0,08	115
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник	490	21,29	22,31	89,04	655,45	16,12	
Итого за 10 дней		1795	67,68	60,68	252,06	1808,19	61,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	770	450-600	490

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 12

(двипарубать) листов

Заведующий ОМ Луценко О.А.

« 31 » 08

