

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №77 «Крымчаночка»
Муниципального образования городской округ Симферополь
Республика Крым

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №77

«Крымчаночка»

Луценко О.А.



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

Симферополь, 2023г.

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 1	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная манная	200	3,79	4,63	31,4	182,5		185
	Чай с сахаром	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	8,28	3,0	92,24	443,80	6,83	
2завтрак	Простокваша	180	1	0,2	820,2	92	4	401
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,95	7,53	76
	Макароны отварные	150	4,78	3,91	22,92	145,99	10,15	
	Рыбные тефтели	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	244
	Салат из свеклы и зел. горошка	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Напиток шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	720	18,81	17,13	66,22	488,92	26,47	
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		
	Фрукты по сезону	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	10,54	14,75	47,47	363,77	11,75	
	Итого за 1 день:	1790	37,63	40,88	195,93	1296,49	39,12	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	605	600-800	720	450-600	465

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 2	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная 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	8,69	9,0	68,64	385,97	3,14	
2завтрак	Сок	180	6,44	5,55	8,9	117,8		399
Обед:								
	Гороховый суп	200	1,7	4,82	6,68	77	20,04	226
	Тефтели с филе	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	287
	Соус сметанно-томатный	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0,08	355
	Каша вязкая Артек	150	0,57	0,54	30,65	18,55		168
	Салат из капусты белокачанной	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
	Компот из фруктов	180	0,18	0,11	15,68	62,5	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	740	18,67	23,32	84,57	543,99	76,72	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	200	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	11,95	12,27	75,13	463,99	10,03	
	Итого за 2 день:	1850	39,31	44,59	218,34	1381,54	89,89	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	620	600-800	740	450-600	490

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 3	сад							

Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	405	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	575	13,72	15,2	63,51	447,1	6,83	
2завтрак	Сок	150	6,44	5,55	8,9	117,8	4	399
Обед:								
	Свекольник со сметаной	200	2,5	7,17	13,5	133,67	10,54	57
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	6,17	318
	Салат из огурца с зел. луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	19
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	183	0,03	310
	Кисель из сока	200	0,13	0,04	23,4	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	770	22,59	29,90	84,7	698,26	20,50	
Уплотненный полдник:								
	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,81	5,3	40,61	0,1	351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	40	1,0	394
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	495	26,51	21,30	79,37	567,76	13,77	
	Итого за 3 день:	1810	62,82	66,40	227,58	1713,12	47,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	575	600-800	740	450-600	495

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 4	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,4	4,06	31,93	182		185
	Кондитерские изделия (зефир)	100	0,8	0,1	79,80	178		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого завтрак:	630	9,62	7,5	142,7	358	4,43	
2завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	399
Обед:								
	Суп овощной	250	10,61	11,93	14,71	214,55		78
	Плов с говядиной	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	305
	Салат из капусты квашеной	60	0,3	1,86	0,5	33,0		31
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	700	37,41	22,02	95,26	740,25	1,73	
Уплотненный полдник:								
	Макаронные изделия отварные.сыр	200/10	9,56	8,58	39,24	272	0,04	207
	Яйцо отварное	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Салат из моркови с яблоком	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
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	520	10,29	12,94	75,69	459,07	11,42	
	Итого за 4 день:	1850	57,3	42,46	250,9	1202,9	17,58	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-500	630	600-800	700	450-600	520

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 5	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная ячневая	200	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 с сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
	Итого завтрак	527	5,92	8,35	68,15	368,62	17,83	
2завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140к
Обед:								
	Борщ со сметаной	200	2,73	5,95	13,7	119,3	17,8	59
	Каша гречневая	150	4,67	4,86	20,98	137,25		168
	Котлета из рыбы	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	256
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из фруктов	180	0,26	0,1	19,93	81,73	23,22	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	21,41	18,54	87,62	453,55	51,45	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка творожн. С морковью	150	11,66	10,25	23,78	142,35	0,71	238
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,96	101,11	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Печенье	20						
	Итого полдник:	470	17,90	13,19	59,87	338,13	1,88	
	Итого за 5 день:	1715	45,23	40,08	215,64	1160,30	71,16	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	525	600-800	720	450-600	470

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 6	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная манная	200	4,4	4,6	31,93	182		185
	Какао с молоком	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	17,23	16,94	75,06	518,8	2,83	
2завтрак	Напиток кисло-молочный.п.	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп овощной	200	2,45	3,83	16,79	111,45	12	
	Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		204
	Рыба котлеты	80						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,92	46,26	5,88	34
	Кисель из сока	180	0,08		20,04	80,46	0,07	382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	700	22,52	16,94	92,77	580,16	18,58	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг tvor. С яблоком	130						
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,46	0,1	351
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	480	20,21	14,06	49,96	406,98	17,08	
	Итого забдень:	1795	59,96	47,94	217,79	1505,94	38,49	

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

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 7			б	ж	у			
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная(пшено)	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Чай с лимоном	180	0,2		11,3	47,1	3,14	393
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5 \15	6,68	4,03	31,3	174		3
	Итого завтрак	590	13,85	11,13	70,05	569,6	6,74	
2завтрак	Сок	150	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	399
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Напиток из шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	690	33,71	16,77	63,71	535,57	26,55	
Уплотненный полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/ 5	9,05	8,11	55,15	330	0,47	449
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	455	16,2	11,98	101,19	479,99	18,59	
	Итого за 7день	1735	63,76	36,88	234,95	1585,16	51,88	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	590	600-800	690	450-600	455

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 8	сад							
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	200	7,13	7,63	23,75	181,0	0,87	93
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Кондитерское изделие(пряник, зефир, печенье)	80	0,80	0,10	79,81			
	Итого завтрак	640	21,69	13,3	122,66	339,8	3,8	
2завтрак	Сок	180	6,44	5,55	8,9	117,8		399
Обед:								
	Суп с рыбными фрикадельками	200/25	5,61	3,79	15,66	112,25	11,19	84/124
	Голубцы ленивые(ф)	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный луковый	30	0,42	1,5	1,76	11,24	0,012	356
	Компот из фруктов	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	645	23,63	14,94	73,46	499,99	67,232	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	130	25,94	15,82	14,3	287	0,35	231
	повидло	30						
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	480	26,51	16,29	54,58	453,92	25,07	
	Итого за 8день:	1765	71,83	44,54	250,7	1293,71	96,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	640	600-800	645	450-600	480

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 9	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с сахаром	180	0,12	0,27	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	525	7,68	10,31	63,57	370,12	13,09	
Завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140к
Обед:								
	Суп с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87,25	5,7	85
	Капуста тушеная с птицей	210	9,7	13,92	7,89	196,0	0,26	307
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	640	27,01	23,68	113,52	767,95	7,43	
Уплотненный полдник:								
	Омлет с сыром	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	216
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	53
	Кондитерское изделие (в)	30	1,48	2	15,24	81,2		
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	415	13,98	19,0	56,21	447,63	5,55	
	Итого за 9 день:	1580	48,67	52,99	233,41	1585,7	26,07	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	525	600-800	640	450-600	515

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 10	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	31,26	187		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом с сыром	40\10/15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Итого завтрак	545	8,42	9,48	709,65	396,12	16,72	
2завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
Обед:								
	Борщ со сметаной	200	4,08	5,8	9,35	132,75	11,85	29
	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
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	720	23,49	19,41	79,19	603,43	24,19	
Уплотненный полдник:								
	Яйца отварные	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Винегрет овощной,сфасолью.	120	1,66	7,42	10,14	113,76	12,3	45
	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,59	139
	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:	460	15,13	20,85	70,69	544,01	15,72	
	Итого за 10день:	1725	47,04	49,74	859,53	1543,56	1711,91	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	545	600-800	720	450-600	460