

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 9 «Алые паруса»
_____ О.Н.Червонищенко
Приказ № 79-ОД от 17.08.2023 г.

**Примерное десятидневное летнее меню
для детей дошкольного возраста с 10.5- часовым пребыванием
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад № 9 «Алые паруса» г.Феодосии Республики Крым»
(возраст от 3 – х до 7 лет)**

2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 1								
	Итого за Завтрак	420	21.97	24.15	72.63	594.70		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.96	11.17	33.78	272.57	99	1
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Какао с молоком	180	5.41	5.32	15.95	127.43	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00		
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0.26	0.17	11.47	52.00	386	23
	Итого за Обед	665	34.85	28.81	113.78	860.04		
Обед	Суп гороховый	200	7.25	4.13	25.10	165.65	87	28
	Котлета говяжья	80	18.89	18.98	26.28	353.41	299	37
	Рагу овощное	130	2.60	4.78	17.07	123.77	360	38/1
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Хлеб семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.11	394	22
	Итого за Полдник	300	22.06	18.52	43.90	431.22		
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	17.30	14.27	37.10	341.12	245	59
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	79.14	71.65	241.78	1937.96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 2								
	Итого за Завтрак	410	17.23	19.05	61.31	486.13		
Завтрак	Каша молочная сборная	200	8.52	9.78	23.72	215.39	171	2
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	4.61	4.60	15.15	114.76	414	13
	Итого за Завтрак 2	130	2.15	2.05	20.47	109.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	418	21
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.00		65
	Итого за Обед	630	17.48	12.07	66.87	452.14		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.67	3.01	10.69	77.71	63	25
	Биточки рыбные с тушеными овощами с томатным соусом	90	9.17	4.83	8.14	113.81	275	39
	Картофельное пюре с молоком	120	3.37	3.66	19.79	127.98	339	49
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.24	394	22
	Итого за Полдник	360	15.41	22.77	27.69	380.86		
Полдник	Омлет натуральный	110	12.33	20.33	3.59	250.80	229	62/1
	Кабачковая икра из свежих овощей	40	0.5	2.10	3.32	34.72	54	63
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.94	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	52.27	55.94	176.34	1428.13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 3								
	Итого за Завтрак	410	19.45	19.75	64.97	511.25		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	101	5
	Бутерброд с маслом	30	4.19	4.71	22.87	158.40	1	11
	Какао с молоком	180	5.13	5.07	15.48	122.23	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00		
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	386	23
	Итого за Обед	630	25.06	24.94	76.35	637.96		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.56	4.52	15.77	117.61	88	29
	Плов из отварной говядины	180	18.97	19.79	31.52	382.44	321	41
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40		55
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.11	394	22
	Итого за Полдник	360	7.15	7.66	59.05	333.59		
Полдник	Рагу овощное	120	2.35	4.39	15.06	111.25	360	38/1
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10		64
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	53.16	52.85	221.37	1578.80		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 4								
	Итого за Завтрак	420	22.16	24.85	71.99	599.27		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.11	11.84	32.53	274.21	101	4
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	5.45	5.35	16.56	130.36	414	13
	Итого за Завтрак 2	100	1,16	0,17	9,59	44,63		
Завтрак 2	Арбуз	100	1,16	0,17	9,59	44,63	386	23
	Итого за Обед	635	56.38	35.39	88.87	888.63		
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2,83	4,99	18,08	129,78	86	48/1
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	45.23	24.83	18.83	457.59	319	40
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.11	394	22
	Итого за Полдник	310	22.81	15.15	58.21	453.97		
Полдник	Запеканка творожно-манная с повидлом	130	22.51	15.10	42.31	391.59	251	60
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	15.90	62.38	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	102,51	75,56	228,66	1986,50		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 5								
	Итого за Завтрак	410	23.45	25.46	97.49	700.16		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.90	14.35	54.44	389.26	101	3
	Бутерброд с маслом	30	3.97	4.62	21.80	152.35	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0,86	0,32	10,28	44,98		
Завтрак 2	Слива свежая	100	0,86	0,32	10,28	44,98	386	23
	Итого за Обед	660	21.25	29.49	68.72	628.14		
Обед	Борщ с картофелем	200	1.66	5.01	12.71	105.64	64	26
	Тефтели мясные	80	14.03	17.04	14.59	270.57	304	42
	Соус сметанный	40	0.48	2.97	1.70	37.44	372	56
	Капуста тушеная	120	1.81	3.90	11.47	81.85	354	50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.24	394	22
	Итого за Полдник	365	12.79	10.38	51.01	357.48		
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	9.57	9.94	26.09	242.74	220	53
	Помидоры свежие	30	0.26	0.06	0.81	5.40		55
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	58,35	65,65	227,50	1730,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 6								
	Итого за Завтрак	410	16.92	18.33	66.83	498.78		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.00	8.95	21.39	198.81	100	75
	Бутерброд с маслом	30	4.25	4.73	23.17	160.13	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	414	13
	Итого за Завтрак 2	100	1,16	0,17	9,59	44,63		
Завтрак 2	Арбуз	100	1,16	0,17	9,59	44,63	386	23
	Итого за Обед	635	31.99	22.81	76.43	639.13		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8.23	3.35	14.58	121.54	90	34
	Голубцы ленивые со сметаной	180	17.65	18.54	17.51	303.77	315	43
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	12.18	48.72	394	22
	Итого за Полдник	290	23.35	19.40	31.76	406.80		
Полдник	Вареники ленивые	120	18.42	15.15	24.62	315.00	243	58
	Ряженка порционная	170	4.93	4.25	7.14	91.80	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	73,42	60,71	184,61	1589,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 7								
	Итого за Завтрак	410	20.33	20.99	71.67	555.10		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	9.99	9.96	29.68	250.25	101	7
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	416	12
	Итого за Завтрак 2	130	2.75	3.04	32.32	171.10		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	418	21
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10		64
	Итого за Обед	620	25.19	13.79	76.37	533.68		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.24	2.17	7.90	54.52	73	80
	Котлета рыбная любительская	80	18.04	7.77	7.75	176.15	272	81
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.64	3.28	33.46	173.76	330	51
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	12.18	48.85	394	22
	Итого за Полдник	350	15.19	20.70	26.39	355.79		
Полдник	Омлет натуральный	110	12.33	20.33	3.59	250.80	229	62/1
	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50		55
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32	27.89	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	63.46	58.52	206.75	1615.67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 8								
	Итого за Завтрак	410	17.03	19.00	67.89	507.48		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	8.11	9.62	22.45	207.51	101	8
	Бутерброд с маслом	30	4.25	4.73	23.17	160.13	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	414	13
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00		
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	386	23
	Итого за Обед	665	32.36	29.17	111.19	865.24		
Обед	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	200	2.60	4.52	12.43	102.80	86	36
	Гуляш из отварного мяса	85	14.94	17.74	6.70	251.58	293	45
	Каша пшеничная	120	11.20	6.26	62.73	371.15	330	51/1
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20		55
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.11	394	22
	Итого за Полдник	340	4.81	3.18	38.84	203.67		
Полдник	Картофель отварной со сл. маслом	100	2.02	2.82	16.33	101.93	336	54
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84	4.50		55
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	55.70	51.85	238.92	1672.39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 9								
	Итого за Завтрак	420	22.65	25.05	76.05	613.96		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.47	10.90	31.90	260.71	99	1
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0.86	0,32	10,28	44,98		
Завтрак 2	Слива свежая	100	0.86	0,32	10,28	44,98	386	23
	Итого за Обед	715	56.07	33.08	101.24	928.14		
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	2.31	4.15	8.25	80.64	74	27
	Котлета куриная	80	41.95	21.65	18.36	421.24	322	46
	Соус томатный	30	0.23	1.70	2.42	27.15	366	71
	Макаронные изд. отварные с маслом	120	5.23	4.63	26.04	177.40	219	52
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84	4.50		55
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Хлеб Семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	13.17	52.11	394	22
	Итого за Полдник	310	14.26	14.82	55.79	408.02		
Полдник	Пудинг творожный с рисом	110	12.52	13.07	27.47	277.33	250	61
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00		67
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	17.12	66.69	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	93.84	73.27	241,36	1995,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 10								
	Итого за Завтрак	410	18.75	21.11	76.60	566.40		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.11	11.84	32.53	274.21	101	4
	Бутерброд с маслом	30	3.97	4.62	21.80	152.35	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	22.27	139.84	414	13
	Итого за Завтрак 2	100	1,16	0,17	9,59	44,63		
Завтрак 2	Арбуз	100	1,16	0,17	9,59	44,63	386	23
	Итого за Обед	685	29.76	25.25	74.06	654.17		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.34	10.23	14.89	184.80	89	32
	Тефтели рыбные в томатном соусе с рисом	95	11,46	4,85	11,72	136,91	277	47
	Картофель отварной со сл. маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32	336	54
	Огурец свежий порционный	30	0.24	0.03	0.84	4.50		55
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	12.18	48.85	394	22
	Итого за Полдник	350	9.45	6.46	58.96	321.58		
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.33	4.02	33.68	186.37	179	79
	Кабачковая икра из свежих овощей	40	0.50	2.10	3.32	34.72	54	63
	Хлеб Семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	7.32	27.89	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	59,12	52,99	219,21	1586,78		

