

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 9 «Алые паруса»
_____ О.Н.Червонищенко
Приказ № 4-ОД от 09.01.2024 г.

**Примерное десятидневное зимне-весеннее 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)**

2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
	Итого за Завтрак	425	17,76	22,94	63,28	487,85		
	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	101	5
	Бутерброд с повидлом,с маслом	45	2,50	3,93	21,18	135,00	2	98
	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	Свежие фрукты	100	1.50	0.50	21.00	96.00	386	23
	Итого за Обед	667	27.49	27,49	88,72	721,12		
Обед	Щи из квашенной капусты со сметаной	200	1,8	6,69	10,85	113,32	77	83
	Плов из отварной говядины	180	18.97	19,79	31,52	382,44	321	41
	Огурец соленый, нарезка	30	0.09	0.05	0,62	3,01		68
	Чеснок свежий	3	0,52	0,04	2,39	11,92		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	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	11.18	45.33	394	22
	Итого за Полдник	340	15,96	6,09	45,85	301,45		
Полдник	Суфле рыбное	80	11,13	4,57	6,46	114,80		
	Огурец соленый, нарезка	20	0,09	0,05	0,62	3,01		68
	Кондитерские изделия	60	4,62	1,44	31,74	159		82
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,03	24,64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1532	62,71	57,02	217,85	1606,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
День 6								
	Итого за Завтрак	425	10,62	12,91	49,6	358,45		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8	8,95	21,39	198,81	100	75
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	2,50	3,93	21,18	135,00		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,03	24,64	411	15
	Итого за Завтрак 2	130	3,15	3,14	30,42	168,1		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,90	0,20	8,10	43,00	386	23
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		64
	Итого за Обед	657	53,59	30,21	72,64	697,94		
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	200	2,60	4,52	12,43	102,80	202	36
	Сухарики из ржаного хлеба	30	2,31	0,42	11,31	0,42		93
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	45,23	24,83	18,83	457,59	319	40
	Огурец соленый, нарезка	30	0,09	0,05	0,62	6,60		68
	Чеснок свежий	3	0,52	0,04	2,39	11,92		92
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2,84	0,35	17,08	84,70		9
	Напиток из шиповника	180	00,00	00,00	9,98	33,91	417	102
	Итого за Полдник	290	23,18	19,4	31,42	405,1		
Полдник	Вареники ленивые	120	18,42	15,15	24,62	315	244	58
	Кефир / Снежок	170	4,76	4,25	6,80	90,10	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1502	90,54	65,66	184,08	1629,59		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
День 8								
	Итого за Завтрак	410	14,92	16,4	156,46	428,65		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»(гречка,пшено)	200	7,71	7,40	28,61	207,27	101	101
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2,05	0,25	12,33	61,15		99
	Масло сливочное порционное	5	0,03	3,68	0,04	38,00	6	100
	Какао с молоком	180	5,13	5,07	115,48	122,23	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	1,5	0,5	21,0	96		
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	386	23
	Итого за Обед	673	22,69	28,57	76,43	658,5		
Обед	Рассольник Леннинградский	200	2,10	7,45	14,56	138,67	82	86
	Запеканка картофельная с мясом	180	16,24	17,52	31,43	350,47	308	90
	Соус сметанный	40	0,48	2,97	1,70	37,44	372	56
	Капуста квашенная	30	0,27	0,03	1,29	5,70		
	Чеснок свежий	3	0,52	0,04	2,39	11,92		92
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3,08	0,56	15,08	80,40		9
	Компот из сухофруктов	180	00,00	00,00	9,98	33,91	394	97
	Итого за Полдник	344	6,75	5,54	55,53	297,6		
Полдник	Рагу овощное	100	1,50	2,21	9,94	64,86	360	89
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2,84	0,35	17,08	84,70		9
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10		64
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0,04	6,19	22,94	412	14
	Итого за День:	1527	45,86	51,01	309,42	1480,75		

