

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 9 «Алые паруса»

О.Н. Червонищенко

Приказ № 125-ОД от 01.10.2021 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)**

2021 г.

1 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептур ы	номер тех.карты
<b>ЗАВТРАК</b>								
Макароны отварные с сыром	120	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220	53
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>13.13</b>	<b>15.97</b>	<b>52.96</b>	<b>407.1</b>	<b>2.97</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	109.8	4.65	87	28
Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	299	37
Рагу овощное	130	2.47	5.62	11.66	107	8.89	360	38
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Хлеб семейный	34	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.018	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>664</b>	<b>24.8</b>	<b>19.998</b>	<b>76.37</b>	<b>626.26</b>	<b>28.02</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Сырники со стуженым молоком	120	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245	59
Кефир	170	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420	18
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>23.91</b>	<b>17.17</b>	<b>18.6</b>	<b>324</b>	<b>1.51</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>	<b>62.24</b>	<b>53.538</b>	<b>157.73</b>	<b>1401.4</b>	<b>42.5</b>		

2 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептур ы	номер тех.карт ы
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша молочная сборная	200	5.06	5.78	16.42	132.2	0.91	171	2
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Всего завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9.75</b>	<b>13.86</b>	<b>41.76</b>	<b>325.3</b>	<b>2.08</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый	100	5.22	4.5	7.56	92	0.54	418	21
<b>Всего 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.56</b>	<b>92</b>	<b>0.54</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.04	5	14.1	109.8	8.79	64	25
Биточки рыбные с тушеными овощами	80	9.79	8.44	13.57	169	12.82	275	39
Картофельное пюре	130	2.66	4.16	17.72	119	15.74	339	49
Огурец соленый	40	0.245	0.03	0.69	3.9			68
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>17.775</b>	<b>18.13</b>	<b>84.78</b>	<b>569.66</b>	<b>51.71</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Яйцо отварное	49	5.08	4.6	0.28	62.8		227	62
Хлеб семейный	30	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Круассаны	80	6	12.8	42.4	312			66
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412	14
<b>Всего за полдник</b>	<b>339</b>	<b>13.66</b>	<b>17.84</b>	<b>53.27</b>	<b>474.3</b>	<b>2.83</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1519</b>	<b>46.405</b>	<b>54.33</b>	<b>187.37</b>	<b>1461.26</b>	<b>57.16</b>		

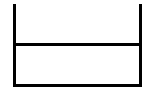
**3 день**

Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>ЗАВТРАК</b>								
Суп молочный с пшеном	200	5.79	5.48	18.57	146.8	0.91	101	3
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416	12
<b>Всего за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11.3</b>	<b>14.34</b>	<b>45.37</b>	<b>355.9</b>	<b>2.34</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего зв II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	88	29
Плов из отварной говядины	180	20.96	21.21	23.03	332		321	41
Огурец соленый	40	0.245	0.03	0.69	3.9			68
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	<b>26.395</b>	<b>24.01</b>	<b>76.13</b>	<b>587.7</b>	<b>20.96</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Рагу овощное	120	2.47	5.62	11.66	107	8.89	360	38
Хлеб семейный	30	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Вафли	30	2.83	13.9	24.8	243			69
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	411	15
<b>Всего за полдник</b>	<b>240</b>	<b>5.41</b>	<b>14.34</b>	<b>35.39</b>	<b>342.5</b>	<b>2.83</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>43.505</b>	<b>53.09</b>	<b>166.7</b>	<b>1330</b>	<b>36.13</b>		

**4 день**

Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептур ы	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	101	4
Бутерброд с сыром	40	4.2	6.1	12.93	123.4	0.062	3	10
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12.97</b>	<b>14.44</b>	<b>45.22</b>	<b>363.2</b>	<b>2.142</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с клецками	200	1.65	2.48	10.06	69.2	4.6	91\127	30/31
Птица тушеная в соусе с овощами	180	9.09	6.5	16.49	161	7.34	319	40
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Хлеб семейный	35	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>635</b>	<b>16.24</b>	<b>9.9</b>	<b>65.64</b>	<b>456.66</b>	<b>26.3</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Запеканка творожно-манная с повидлом	130	17.54	12.05	17.15	247	0.24	251	60
Кисель из сока	180	0.51	0.05	27.21	111.35	0.99	400	19
<b>Всего за полдник</b>	<b>310</b>	<b>18.05</b>	<b>12.1</b>	<b>44.36</b>	<b>358.35</b>	<b>1.23</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>47.66</b>	<b>36.84</b>	<b>165</b>	<b>1222.2</b>	<b>39.672</b>		

5 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	142.2	0.91	101	5
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Всего завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.66</b>	<b>13.56</b>	<b>42.42</b>	<b>335.3</b>	<b>2.08</b>		
<b>2 Завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего за II завтра</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>Обед</b>								
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	82	69
Тефтели мясные	80	8.14	9.04	10.3	155	0.45	304	42
Капуста тушеная	120	2.49	3.9	11.4	90.48	20.68	354	50
Соус сметанный	30	0.56	2	2.35	29.64	0.015	372	56
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>15.91</b>	<b>19.53</b>	<b>76.02</b>	<b>539.7</b>	<b>41.535</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Макароны отварные с сыром	120	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220	53
Огурец соленый	40	0.245	0.03	0.69	3.9			68
Хлеб семейный	35	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	411	15
<b>Всего за полдник</b>	<b>375</b>	<b>13.995</b>	<b>10.75</b>	<b>43.06</b>	<b>367.4</b>	<b>2.97</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1535</b>	<b>40.965</b>	<b>44.24</b>	<b>171.3</b>	<b>1286</b>	<b>56.585</b>		







6 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Каша гречневая рассыпчатая	125	0.42	1.49	1.76	22.23	0.011	372	51
Икра кабачковая	50	0.72	2.82	4.62	47	4.5	57	70
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	411	15
<b>Всего за завтрак</b>	<b>210</b>	<b>1.96</b>	<b>5.69</b>	<b>21.18</b>	<b>143.1</b>	<b>2.83</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего зв II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.49	2.42	12.53	89.8	8.95	90	34/35
Голубцы ленивые со сметаной	180	15.67	22.5	29.48	385.7		315	43
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Хлеб семейный	35	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>635</b>	<b>25.66</b>	<b>25.84</b>	<b>81.1</b>	<b>702</b>	<b>23.31</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Вареники ленивые	120	16.74	8.22	16.37	206	0.41	243	58
Ряженка	170	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420	18
<b>Всего за полдник</b>	<b>290</b>	<b>21.96</b>	<b>12.72</b>	<b>23.57</b>	<b>296</b>	<b>1.67</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>27.18</b>	<b>17.22</b>	<b>30.77</b>	<b>386</b>	<b>2.93</b>		

7 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	101	7
Будерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.61</b>	<b>14.01</b>	<b>43.27</b>	<b>341.9</b>	<b>2.08</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	100	5.22	4.5	7.56	92	0.54	418	21
Печенье	30	3.04	6.07	30	187			64
<b>Всего за II завтрак</b>	<b>130</b>	<b>8.26</b>	<b>10.57</b>	<b>37.56</b>	<b>279</b>	<b>0.54</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Борщ с картофелем	200	2.04	5	14.1	109.8	8.79	64	26
Котлета рыбная	80	11.99	4.05	7.67	115	0.82	271	44
Каша рисовая рассыпчатая	130	2.9	3.47	30.15	163.5		330	51
Соус томатный с овощами	30	0.35	1.27	2.42	22.57	0.71	367	71
Салат из квашенной капусты с луком	70	0.95	2.99	4.6	49.92	15		72
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>	<b>21.27</b>	<b>17.28</b>	<b>97.64</b>	<b>628.75</b>	<b>39.68</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Омлет натуральный	105	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229	62
Хлеб семейный	35	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412	14
<b>Всего за полдник</b>	<b>320</b>	<b>10.1</b>	<b>13.9</b>	<b>12.1</b>	<b>256.5</b>	<b>2.98</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1590</b>	<b>50.24</b>	<b>55.76</b>	<b>190.6</b>	<b>1506.2</b>	<b>45.28</b>		

8 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с рисом	200	4.81	5.08	16.83	132.4	0.91	101	8
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416	12
<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.32</b>	<b>13.94</b>	<b>43.63</b>	<b>341.5</b>	<b>2.34</b>		
<b>II завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Щи из квашенной капусты со сметаной	200	1.3	3.89	5.25	61.8	10.63	77	73
Гуляш из отварного мяса	85	10.31	8.15	2.64	125	0.55	293	45
Каша пшеничная	120	6.84	5.78	32.94	216.4	0	330	51
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>625</b>	<b>21.49</b>	<b>18.32</b>	<b>79.53</b>	<b>571.16</b>	<b>25.54</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Картофель отварной со сливочным маслом	120	3.07	4.8	20.46	137.4	18.18	339	54
Огурец соленый	30	0.245	0.03	0.69	3.9			68
Хлеб семейный	30	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	411	15
<b>Всего за полдник</b>	<b>360</b>	<b>5.895</b>	<b>5.27</b>	<b>31.74</b>	<b>240.8</b>	<b>21.01</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1495</b>	<b>38.105</b>	<b>37.93</b>	<b>164.7</b>	<b>1197.46</b>	<b>58.89</b>		

9 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	номер рецептуры	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с манной крупой	200	5.49	5.05	16.1	131.8	0.98	99	1
Бутерброд с сыром	40	4.2	6.1	12.93	123.4	0.062	3	10
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12.54</b>	<b>13.56</b>	<b>43.39</b>	<b>346.2</b>	<b>2.212</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	200	1.83	4.9	12.8	102.5	10.28	86	36
Котлета куриная	80	12.13	8.96	21.63	216	9.59	322	46
Макароны изделия отварные с маслом	130	5.68	4.36	27.25	171		219	52
Соус томатный	30	0.35	1.27	2.42	22.57	0.71	366	60
Огурец соленый	40	0.245	0.03	0.69	3.9			68
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Хлеб семейный	35	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>735</b>	<b>25.735</b>	<b>20.44</b>	<b>103.88</b>	<b>742.43</b>	<b>34.94</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Пудинг творожный с рисом	110	14.73	9.94	18.93	224	0.19	250	61
Сгущенное молоко	20	0.1	1.7	11.2	64.1			67
Кисель из сока	180	0.51	0.05	27.21	111.35	0.99	400	19
<b>Всего за полдник</b>	<b>310</b>	<b>15.34</b>	<b>11.69</b>	<b>57.34</b>	<b>399.45</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>54.015</b>	<b>46.09</b>	<b>214.41</b>	<b>1532.1</b>	<b>47.152</b>		

10 день								
Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	рецептур ы	номер тех.карты
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с овсяными хлопьями (геркулесовый)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	101	4
Бутерброд с маслом	30	1.84	5.67	10.98	102.1		1	11
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	13
<b>Всего за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.61</b>	<b>14.01</b>	<b>43.27</b>	<b>341.9</b>	<b>2.08</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Свежие фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386	23
<b>Всего за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2.21	2.98	14.12	92.25	8.25	89	32/33
Тефтели рыбные в томатном соусе	80	11.45	3.55	6.79	105	0.72	277	47
Картофельное пюре	130	2.66	4.16	17.72	119	15.74	339	49
Салат из квашенной капусты с луком	50	0.95	2.99	4.6	49.92	15		72
Хлеб вилинский	40	2.64	0.48	13.68	66.16	14		9
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.02	101.8	0.36	394	22
<b>Всего за обед</b>	<b>680</b>	<b>20.31</b>	<b>14.18</b>	<b>81.93</b>	<b>534.13</b>	<b>54.07</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
Каша гречневая рассыпчатая	120	0.42	1.49	1.76	22.23	0.011	372	51
Икра кабачковая	50	0.72	2.82	4.62	47	4.5	57	70
Хлеб семейный	50	2.46	0.42	0.39	58.5			9
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	411	15
<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	<b>2.58</b>	<b>0.44</b>	<b>10.59</b>	<b>99.5</b>	<b>2.83</b>		
<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	<b>33.9</b>	<b>29.03</b>	<b>145.59</b>	<b>1019.53</b>	<b>68.98</b>		