

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 9 «Алые паруса»
_____ О.Н.Червонищенко
Приказ № 49/1-ОД от 24.04.2023 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)**

2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 1								
	Итого за Завтрак	410	20.43	21.51	74.56	566.98		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.75	10.35	30.87	252.45	99	1
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00		
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	386	23
	Итого за Обед	695	26.76	28.46	92.96	744.62		
Обед	Борщ с картофелем	200	1.66	5.01	12.71	105.64	64	26
	Котлета говяжья	80	16.78	17.46	22.14	314.39	299	37
	Рагу овощное	160	2.21	5.07	14.77	114.16	360	38
	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	11.18	45.33	394	22
	Итого за Полдник	320	28.56	22.99	43.83	499.67		
Полдник	Пудинг творожный с рисом	150	23.63	18.74	36.69	407.87	250	61
	Ряженка порционная	170	4.93	4.25	7.14	91.80	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	76.01	73.13	222.82	1863.27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 2								
	Итого за Завтрак	420	22.08	26.40	75.51	629.27		
Завтрак	Каша молочная сборная	200	10.44	12.48	34.41	290.08	171	2
	Бутерброд с сыром	40	6.13	8.52	22.91	202.40	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	5.51	5.40	18.19	136.79	414	13
	Итого за Завтрак 2	140	2.70	2.70	23.96	130.00		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.00	46.00	418	21
	Вафли	40	2.20	2.60	13.96	84.00	411	15
	Итого за Обед	700	28.91	12.64	79.66	551.61		
Обед	Суп гороховый	200	6.85	4.05	21.84	150.25	87	28
	Биточки рыбные с тушеными овощами с томатным соусом	130	15.48	4.21	11.21	145.58	275	39
	Картофельное пюре с молоком	120	3.11	3.69	17.99	120.06	339	49
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	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	375	16.16	23.87	33.68	419.17		
Полдник	Омлет натуральный	110	12.33	20.33	3.59	250.80	229	62
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00	57	70
	Хлеб семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	9.31	34.67	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1635	69.85	65.61	212.81	1730.05		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 3								
	Итого за Завтрак	410	21.21	21.90	72.76	564.73		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	101	5
	Бутерброд с маслом	30	4.50	5.44	24.89	175.56	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	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	685	27.77	24.89	100.33	748.11		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.67	5.27	16.58	128.94	88	29
	Плов из отварной говядины	200	18.79	18.58	39.05	402.14	321	41
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	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	11.18	45.33	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:	1495	72.54	65.81	237.99	1840.06		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 4								
	Итого за Завтрак	420	21.91	24.52	71.92	595.56		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	9.80	11.46	31.82	267.46	101	4
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	5.51	5.40	17.20	133.40	414	13
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00		
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	386	23
	Итого за Обед	620	54.17	32.71	73.00	797.03		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4.37	9.51	19.29	188.14	91/127	30/31
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	46.53	22.63	27.45	483.16	319	40
	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	380	12.42	10.44	52.38	362.72		
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	10.48	10.09	34.23	283.08	220	53
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40		9
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	89.40	67.87	205.40	1798.31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 5								
	Итого за Завтрак	410	17.17	17.45	58.53	462.17		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.56	7.38	18.89	172.79	100	75
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	5.51	5.40	17.20	133.40	414	13
	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	680	23.49	30.42	83.28	707.91		
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.10	7.45	14.56	138.67	82	69
	Тефтели мясные	80	12.94	15.59	12.87	246.11	304	42
	Капуста тушеная	120	2.27	4.19	13.98	95.85	354	50
	Соус сметанный	30	0.48	2.32	1.97	32.21	372	56
	Хлеб семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		9
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	10.18	42.07	394	22
	Итого за Полдник	320	19.47	13.76	60.05	433.02		
Полдник	Запеканка творожно-манная с повидлом	140	19.17	13.71	44.15	370.64	251	60
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	15.90	62.38	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	60.39	61.80	213.33	1655.10		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
День 6								
	Итого за Завтрак	410	20.81	21.13	70.31	545.15		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.13	9.97	26.62	230.62	101	5
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	21.25	158.55	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00		
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	386	23
	Итого за Обед	635	31.58	21.02	78.38	630.88		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8.23	3.35	14.58	121.54	90	34/35
	Голубцы ленивые со сметаной	180	17.24	16.75	21.46	302.17	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	10.18	42.07	394	22
	Итого за Полдник	320	17.57	16.14	56.43	437.83		
Полдник	Пудинг творожный с яблоками	120	17.19	16.09	27.53	325.45	254	76
	Повидло фруктовое порционное	20	0.08	0.00	13.00	50.00		77
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	15.90	62.38	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1465	70.86	58.49	213.22	1656.86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 7								
	Итого за Завтрак	410	21.23	20.85	76.60	583.73		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	11.62	10.78	36.96	294.35	101	7
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	5.51	5.40	17.20	133.40	414	13
	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	680	21.13	18.74	87.07	609.00		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.06	5.05	7.93	84.14	64	25
	Котлета рыбная	80	13.62	8.43	15.67	194.99	271	44
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.76	3.34	33.30	175.02	330	51
	Соус томатный с овощами	30	0.22	1.23	2.55	22.39	367	71
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60		68
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40		9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.19	0.01	11.18	45.46	394	22
	Итого за Полдник	265	7.09	4.49	34.70	211.28		
Полдник	Макароны отварные с сыром	50	4.10	4.10	11.42	103.44	220	53
	Хлеб семейный подовый нарезной	35	2.84	0.35	17.08	84.70		9
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.15	0.04	6.20	23.14	412	14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	52.20	47.12	230.69	1575.11		

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	20.43	21.51	71.57	556.81		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	9.75	10.35	30.87	252.45	99	11
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98	1	11
	Какао с молоком	180	6.58	6.49	18.26	148.38	416	12
	Итого за Завтрак 2	100	0.90	0.20	8.10	43.00		
Завтрак 2	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	386	23
	Итого за Обед	660	35.81	31.31	127.14	965.11		
Обед	Суп картофельный с зел. горошком	200	3.03	5.64	16.66	132.39	86	36
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	90	15.88	18.54	6.85	263.24	293	45
	Каша пшеничная	120	11.20	6.26	62.73	371.15	330	51
	Хлеб семейный подовый нарезной	30	2.43	0.30	14.64	72.60		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	28.64	22.99	56.83	549.67		
Полдник	Пудинг творожный с рисом	150	23.63	18.74	36.69	407.87	250	61
	Повидло фруктовое порционное	20	0.08	0.00	13.00	50.00		77
	Ряженка порционная	170	4.93	4.25	7.14	91.80	420	18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	85.78	76.01	263.64	2114.59		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех. карты
			Б	Ж	У			
День 9								
	Итого за Завтрак	420	18.46	21.55	57.73	499.69		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	7.19	9.24	19.04	187.19	101	8
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70	3	10
	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.65	15.79	117.80	414	13
	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	650	53.31	39.36	87.59	918.29		
Обед	Щи из квашенной капусты со сметаной	200	1.97	8.76	10.79	133.57	77	73
	Котлета куриная	80	42.26	23.88	18.65	443.63	322	46
	Соус томатный	30	0.39	2.77	3.86	42.42	366	60
	Макаронные изд. отварные с маслом	120	5.42	3.38	27.03	169.55	219	52
	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	355	14.95	20.68	25.58	353.48		
Полдник	Омлет натуральный	110	12.33	20.33	3.59	250.80	229	62
	Свекла отварная	40	0.47	0.07	2.76	17.54		78
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50		9
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	411	15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	86.98	81.76	182.37	1823.46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Номер тех.карты
			Б	Ж	У			
День 10								
	Итого за Завтрак	410	19.06	20.67	70.75	543.07		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	9.79	10.73	31.82	259.98	101	4
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30	1	11
	Кофейный напиток с молоком	180	5.51	5.40	18.19	136.79	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	720	29.75	22.96	103.10	752.27		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.34	10.23	14.89	184.80	89	32/33
	Тефтели рыбные в томатном соусе с рисом	115	12.73	6.78	16.08	178.41	277	47
	Картофельное пюре с молоком	120	3.10	4.39	18.11	127.82	339	49
	Салат из квашенной капусты	30	0.26	0.63	1.26	10.99		72
	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	0.40	0.02	20.60	85.15	394	22
	Итого за Полдник	300	20.12	16.11	54.36	442.74		
Полдник	Вареники ленивые	120	19.82	16.06	35.47	370.19	243	58
	Кисель из сока	180	0.30	0.05	18.89	72.55	400	19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	70.43	60.24	249.21	1834.08		

