

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С.НОВОАНДРЕЕВКА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
 ул. Победы, 36 В, с. Новоандреевка, Симферопольский район,
 Республика Крым, РФ, 297511, e-mail: aakafeva@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
 «Солнышко» с. Новоандреевка»

А. В. Андреева
 приказ № 74 от 01.03.2021

Перспективное десятидневное меню на зимний – весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.		Вит. С		№ рецепта
День 1 Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,61	4,8	3,81	5,08	12,62	16,82	99	132,4	0,68	0,9	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	30/6/7	3,23	4,52	5,34	7,47	10,66	14,93	101,73	142,42	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,90	1,14	3,08	15,15	18,18	64	76	3	3,6	418
За завтрак		485	608	7,66	10,34	10,29	15,63	45,53	60,23	293,73	389,82	5,78	6,43	
Обед	Салат из моркови и яблок или консервированные овощи	40	60	0,34	0,52	2,09	3,13	3,15	4,72	37,56	56,34	2,78	4,17	41
	Щи из свежей (квашеной) капусты	150	200	1,044	1,39	2,93	3,91	5,09	6,78	50,85	67,8	11,08	14,77	73
	Фрикадельки мясные, соус № 374	60/30	80/50	7,76	11,24	7,57	11,14	8,46	12,62	145,2	214,18	0,41	0,58	305/374
	Каша гречневая	110	130	6,3	7,45	4,47	5,28	28,34	33,49	179,3	211,47	-	-	330
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,42	73	88,2	1,29	1,55	390
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н

За обед		570	737,5	17,86	23,63	17,5	24	75,65	94,89	546,66	713,93	15,56	21,07	
Полдник	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	34,8	48,72	2,21	3,31	54
	Омлет с овощами	60	80	4,07	5,58	9,27	11,23	1,61	2,83	104	135	1,95	3,51	234
	Хлеб пшеничный	11	13	0,85	1,0	0,12	0,14	4,66	5,5	22,28	26,33	-	-	б/н
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,67	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	416
За полдник		261	333	8,43	10,79	13,94	17,38	21,6	27,7	250,08	317,05	5,36	8,25	
ИТОГО за день:				33,95	44,76	41,73	57,01	142,78	182,82	1090,47	1420,8	26,7	35,75	
День 2 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,31	5,75	3,91	5,22	14,13	18,84	109	145,6	0,68	0,91	100
	Бутерброд с маслом	25/5	35/6	1,98	2,14	3,89	5,43	10,66	14,93	85,71	117,22	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Фрукты	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95	10	10	386
За завтрак		430	521	7,86	9,51	8,3	11,15	52,89	65,07	318,71	396,82	12,1	13,84	
Обед	Овощи консервированные	40	60	0,3	0,4	0,08	0,1	1,3	1,6	6,44	9,66	-	-	б/н
	Суп картофельный с горохом	150	200	3,29	5,49	3,16	5,27	9,79	16,32	81	135	3,49	5,81	87
	Котлета рубленая	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299
	Капуста тушеная	110	130	2,18	2,73	4,08	4,82	10,4	12,46	86,9	104	18	21,66	143
	Хлеб пшеничный	20	24	1,62	1,94	0,2	0,24	9,6	11,52	48,4	58,08	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	19,9	24,93	85	101,7	0,3	0,36	394
За обед		565	718	19,7	26,28	14,93	20,09	73,33	95,25	507,49	667,38	21,88	27,95	
Полдник	Пудинг творожный с рисом	65	130	9,57	19,16	6,46	12,27	12,3	25,9	145,17	291,2	0,12	0,26	250
	Напиток кисломолочный	150	180	4,35	5,52	3,75	4,50	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	420
За полдник		270	330	13,92	24,68	10,21	16,77	18,6	33,46	221,17	383,2	0,57	0,8	
ИТОГО за день:				41,48	60,47	33,44	48,01	144,82	258,85	1047,37	1447,4	34,55	42,62	
День 3 Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,44	5,92	4,45	5,92	13,45	17,92	112	149	0,68	0,9	101

	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6	35/6/9	3,23	4,52	5,34	7,47	10,66	14,93	101,73	142,42	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Фрукты	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95	10	10	386
За завтрак		435	608	8,14	10,96	10,19	13,79	41,01	52,95	286,73	374,42	12,1	13,73	
Обед	Овощи консервированные	40	60	0,3	0,4	0,08	0,1	1,3	1,6	6,44	9,66	-	-	б/н
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,92	4,36	5,82	8,24	10,98	96	128	9,37	12,42	68
	Плов из птицы	160	210	16,59	22,26	5,81	7,73	26,76	35,69	226	301	0,41	1,01	321
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		550	712,5	25,8	34,33	12,38	16,33	72,56	94,8	498,59	654,04	84,78	103,43	
Полдник	Оладьи из творога с повидлом	70	130	6,95	13,98	5,3	9,71	26,92	41,92	174	311	0,15	0,3	253
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	419
За полдник				11,53	19,44	9,38	14,59	34,5	50,99	259	413	2,2	2,76	
ИТОГО за день:				45,47	64,75	31,95	44,71	148,07	198,74	1044,32	1441,46	99,08	119,92	
День 4 Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	200	4,35	5,8	4,11	5,48	13,93	18,56	110	147	0,68	0,8	101
	Бутерброд с маслом	25/5	35/6/9	1,98	2,14	3,89	5,43	10,66	14,93	85,71	117,22	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Фрукты	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95	10	10	386
За завтрак		480	521	7,9	9,56	8,5	11,41	52,69	64,66	319,71	398,22	12,1	13,63	
Обед	Салат из свеклы и яблок	40	60	0,44	0,66	2,07	2,6	4,57	6,86	38,68	58,02	3,72	5,58	36
	Суп рыбный с крупой	150	200	12,85	17,2	2,37	3,16	17,5	23,3	131	174,4	11,4	15,2	270
	Биточек мясной	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299
	Пюре картофельное	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	15	20,45	101,2	138	13,3	18,2	339
	Компот из мороженых ягод	150	180	0,23	0,27	0,09	0,11	16,6	19,9	68,1	81,72	19,35	23,22	393
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		540	707,5	27,38	36,52	15,44	31,72	80,6	98,93	538,73	711,08	47,86	62,32	

Полдник	Винегрет	40	60	0,55	0,82	2,47	3,7	3,38	5,06	37,92	56,88	4,1	6,15	46
	Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	31,5	63	-	-	227
	Булочка домашняя или пирожок с повидлом	50	80	3,54	5,2	3,83	6	31,65	43,79	169,3	249,4	0,2	0,4	452 437
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,85	84	102	0,28	0,34	415
За полдник		260	360	8,78	13,75	10,06	16,09	50,67	67,98	322,72	471,28	4,58	6,89	
ИТОГО за день:				44,06	59,83	34	59,22	183,96	231,53	1181,16	1580,58	64,54	82,84	
День 5 Завтрак	Суп молочный с рисом	150	200	3,61	4,8	3,81	5,08	11,62	16,82	99	132	0,68	0,9	101
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	30/6/7	3,23	4,52	5,34	7,47	10,66	14,93	101,73	142,42	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,90	1,14	3,08	15,15	18,18	64	76	3	3,6	418
За завтрак		485	608	7,66	15,32	9,15	12,55	45,53	60,13	297,73	389,42	5,1	7,33	
Обед	Салат из квашенной капусты	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,4	43,7	61,8	12,98	19,47	21
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,24	1,65	1,86	2,48	7,55	10,06	52	69,3	3,45	4,6	91
	Жаркое по-домашнему	160	200	19,5	24,5	5	6,3	17,4	21,8	192,9	240,9	6,84	8,15	292
	Кисель из смородины	150	180	0,06	0,07	0,06	0,07	20,13	24,16	81,6	97,2	18,3	21,96	396
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		530	677,5	23,66	30,04	9,67	12,89	61,38	77,28	430,95	545,14	41,57	54,18	
Полдник	Салат из консервированных огурцов с луком	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88	2,22	3,33	20
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6	7,20	75	90	1,05	1,26	420
За полдник		270	345	16,53	23,36	9,56	11,45	18,08	22,78	223,42	364,51	3,51	5,89	
ИТОГО за день:				47,85	65,72	28,38	36,89	124,99	160,19	948,1	1299,07	50,18	67,4	
День 6 Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	200	3,61	4,8	3,81	5,08	12,62	16,82	99	132,4	0,68	0,9	101

	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	30/6/7	3,23	4,52	5,34	7,47	10,66	14,93	101,73	142,42	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,90	1,14	3,08	15,15	18,18	64	76	3	3,6	418
За завтрак		485	608	7,66	10,34	10,29	15,63	45,53	60,23	293,73	389,82	5,78	6,43	
Обед	Салат из белокочанной или квашеной капусты	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	12,98	19,47	21
	Рассольник	150	200	1,19	1,59	3,07	4,09	10,16	13,54	73,05	97,6	4,52	6,03	82
	Котлета рыбная	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	271
	Пюре картофельное	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	15	20,45	101,2	138	13,3	18,2	339
	Компот из сухофруктов (курага)	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	19,9	24,93	85	101,7	0,3	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		540	707,5	14,23	18,86	11,8	16,2	66,69	86,98	428,96	562,68	31,28	42,57	
Полдник	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	34,8	48,72	2,21	3,31	54
	Омлет натуральный	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	127	157	0,1	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,67	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	416
За полдник		275	350	10,78	13,66	15,85	19,73	24,9	31,47	291,3	363,35	3,51	4,89	
ИТОГО за день:				32,67	42,86	36,8	48,48	137,12	178,68	1013,96	1315,43	39,89	54,79	
День 7 Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,44	5,92	4,45	5,92	13,45	17,92	112	149	0,68	0,9	101
	Бутерброд с маслом	25/5	35/69	1,98	2,14	3,89	5,43	10,66	14,93	85,71	117,22	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Фрукты	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95	10	10	386
За завтрак		430	521	6,89	8,58	8,74	11,75	41,01	52,95	270,71	349,22	12,1	13,73	
Обед	Салат из свеклы с консервированным огурцом	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	3,8	5,7	37
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	200	1,79	2,4	0,49	0,66	9	12,64	42,58	56,78	-	-	94 126
	Суфле куриное с рисом	60	80	9,83	13,8	3,74	4,99	2,52	3,39	83	111	-	-	328
	Каша пшеничная	100	130	0,04	0,05	4,55	5,9	25,9	33,7	147,5	191	-	-	330

	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		550	732,5	16,64	39,3	11,96	17,04	76,16	105,3	492,84	620,63	78,8	95,7	
Полдник	Запеканка из творога	50	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247	0,12	0,24	251
	Кондитерские изделия	15	30	0,68	1,03	1,58	2,62	2,12	3,55	25,14	41,9	-	-	
	Кефир	150	180	3,15	3,67	2,67	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	420
За полдник		215	310	12,6	22,24	10,28	29,91	23,66	36,52	238,14	395,9	1,32	1,67	
ИТОГО за день:				34,59	50,82	30,77	58,44	132,36	183,95	1001,24	1335,18	92,22	111,1	
День 8 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,31	5,75	3,91	5,22	14,13	18,84	109	145,6	0,68	0,91	100
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	30/6/7	3,23	4,52	5,34	7,47	10,66	14,93	101,73	142,42	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,90	1,14	3,08	15,15	18,18	64	76	3	3,6	418
За завтрак		485	608	8,36	11,29	9,25	12,69	47,04	62,25	303,73	403,02	5,1	7,34	
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88	2,22	3,33	20
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,92	4,36	5,82	8,24	10,98	96	128	9,37	12,42	68
	Котлета рубленая из курицы с молочным соусом	60	80	9,28	12,27	6,07	7,9	6,23	8,51	117	154	0,07	0,09	324
	Пюре картофельное	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	15	20,45	101,2	138	13,3	18,2	339
	Компот из мороженых ягод	150	180	0,23	0,27	0,09	0,11	16,6	19,9	68,1	81,72	19,35	23,22	393
	Хлеб пшеничный	12	14	0,92	1,08	0,13	0,15	5,08	5,9	24,3	28,35	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		552	721,5	21,21	28	16,53	22,24	64,89	83,16	491,27	641,89	44,31	57,2	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	75	130	1,16	2	0,9	2,6	8,2	14	177,16	284	0,12	0,19	244
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6	7,20	75	90	1,05	1,26	420

За полдник		225	310	5,51	7,22	4,65	7,1	14,5	21,56	253,16	376	0,57	0,73	
ИТОГО за день:				35,08	46,51	30,43	42,03	126,43	166,97	1048,16	1420,91	49,98	65,27	
День 9 Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,48	5,97	4,11	5,48	12,81	17,08	107	142	0,68	0,9	101
	Бутерброд с маслом	25/5	35/69	1,98	2,14	3,89	5,43	10,66	14,93	85,71	117,22	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Сок	150	180	0,75	0,90	1,14	3,08	15,15	18,18	64	76	3	3,6	418
За завтрак		480	601	7,28	9,13	8	10,91	45,72	61,21	285,71	374,22	5,1	7,33	
Обед	Суп рыбный с крупой	150	200	12,85	17,2	2,37	3,16	17,5	23,3	131	174,4	11,4	15,2	270
	Голубцы ленивые	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	15,03	20,03	315
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	19,9	24,93	85	101,7	0,3	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		500	612,5	34,91	45,66	9,73	12,88	73,66	94,94	481,25	621,67	26,73	35,59	
Полдник	Блинчики с повидлом или сгущенным молоком	60	120	3,26	6,52	1,85	3,71	20,33	40,47	111	221	0,05	0,1	430
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6	7,20	75	90	1,05	1,26	420
За полдник		210	300	7,61	11,74	5,6	8,21	26,63	48,03	187	313	0,5	0,64	
ИТОГО за день:				49,8	66,53	23,33	32	146,01	204,18	953,96	1308,89	32,33	43,56	
День 10 Завтрак	Суп молочный с рисом	150	200	3,61	4,8	3,81	5,08	11,62	16,82	99	132	0,68	0,9	101
	Бутерброд с маслом	25/5	35/69	1,98	2,14	3,89	5,43	10,66	14,93	85,71	117,22	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,30	29	39	1,42	2,83	412
2 Завтрак	Фрукты	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21	21	95	95	10	10	386
За завтрак		430	521	6,06	7,46	7,7	10,51	40,18	51,75	257,71	332,62	12,1	13,73	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,36	4,49	1,82	2,48	9,4	12,5	67	89,6	6,71	9,52	90
	Рулет с яйцом и луком	60	80	7,46	9,98	6,15	8,11	5,87	8,04	109	145	2,04	2,53	312
	Рагу овощное	130	150	2,38	2,75	5,32	6,14	12,39	14,3	106,6	123,7	9,2	10,66	360

	Компот из мороженых ягод	150	180	0,23	0,27	0,09	0,11	16,6	19,9	68,1	81,72	19,35	23,22	393
	Хлеб пшеничный	20	25	0,2	0,25	1,6	2,03	9,6	12	48,4	60,5	-	-	б/н
	Хлеб ржаной	30	37,5	2,3	2,89	0,32	0,4	12,7	15,86	60,75	75,94	-	-	б/н
За обед		540	672,5	17,27	29,77	13,91	17,55	65,43	81,19	451,5	566,59	37,3	45,93	
Полдник	Овощи консервированные	40	60	0,3	0,4	0,08	0,1	1,3	1,6	6,44	9,66	-	-	б/н
	Макаронник с печенью	125	165	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	215,62	282,62	4,28	5,57	309
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	18,83	70	91	0,98	1,17	414
За полдник		315	405	14,33	18,56	7,47	9,83	39,02	56,44	292,06	353,22	5,26	6,74	
ИТОГО за день:				37,66	55,79	29,08	37,89	144,63	189,38	1001,27	1252,53	54,66	66,4	
ИТОГО за 10 дней:				402,61	558,04	319,91	464,68	1431,17	1955,29	10270,01	13802,25	544,13	690,91	
Среднее за 1 день				40,26	55,8	31,99	46,47	143,12	195,53	1027	1380,23	54,4	69,06	