

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №62 «Малинка» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

Согласовано:
Председатель профкома
 Соколова О.А.
От «31» августа 2022 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №62
 Стахно Т.Н.
приказ №144/2 от 31.08.2022г.



**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
в МБДОУ № 62 «Малинка» г.Симферополя
в зимне-весенний период
на 2022-2023 учебный год**

Примерное 10-дневное меню в зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 1	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная гречневая	200	5,2	4,83	38	216,67		64
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5\15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	3,14	393
	Итого завтрак	620	8,69	9,0	68,64	385,97	3,14	
2завтрак	Сок	180	6,44	5,55	8,9	117,8		401
Обед:								
	Гороховый суп	250	1,7	4,82	6,68	77	20,04	226
	Тефтели с рисом	220	11,78	12,91	14,9	223	1,13	287
	Соус сметанно-томатный	20	0,3	0,8	1,2	15,5	0,08	355
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,72	4,8	59,58	5,58	12
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,11	15,68	62,5	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	780	18,99	22,86	63,36	532,58	62,83	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	180	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	Сок	150	0,5	0,1	10,1	46	2,0	130
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	12,19	12,25	77,64	469,99	12,7	
	Итого за 1 день:	180	39,87	44,11	209,64	1388,54	78,67	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	620	600-800	780	450-600	490

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепта
			б	ж	у			
День 2	сад							

Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	605	7,28	9,65	54,61	329,3	6,83	
Завтрак	Простокваша	180	1	0,2	20,2	92	4	
Обед:								
	Свекольник со сметаной	250	2,5	7,17	13,5	133,67	10,54	57
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	6,17	318
	Салат из огурца с зел. луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	19
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Кисель из свежеморожен ягод	180	0,13	0,04	23,4	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	770	21,82	24,95	94,81	698,26	26,59	
Уплотненный полдник:								
	Ленивые вареники	135	18,5	16,38	19,13	299,08	0,24	230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,81	5,3	40,61	0,1	351
	Молоко кипяченое	180	11,8	6,7	9,9	125,0	1,2	400
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	495	27,01	21,64	81,02	628,87	12,57	
	Итого за 2 день:	1870	56,11	56,24	230,44	1656,43	45,99	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	605	600-800	770	450-600	495

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 3	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная манная	200	3,79	4,63	31,4	182,5		185
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	605	13,08	13,8	70,04	457,8	4,23	
2завтрак	Ряжанка	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп с фрикад. из птицы	250	5,61	3,79	15,66	112,25	11,19	843
	Пюре картофель	150	3,06	4,8	20,4	137,25	10,15	321
	Рыба тушен. С овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	244
	Салат из свеклы и зел. горошка	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Напиток шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	770	20,71	16,7	62,44	470,68	26,47	
Уплотненный полдник:								
	Омлет	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	215
	Икра Овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6		55
	Сосиска	70	6,8	13,6	0,6	153,5		275
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,5	10,69	140
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	535	17,34	28,35	48,07	517,27	11,75	
	Итого за 3день:	1910	51,13	58,85	180,55	1445,75	39,12	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	605	600-800	770	450-600	535

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 4	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	210	4,4	4,06	31,93	182		185
	Бутерброд с маслом	40/5	7,15	8,02	19,36	178	0,11	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого завтрак:	585	15,97	15,42	82,26	536,0	4,54	
2завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	130
Обед:								
	Суп овощной	250	10,61	11,93	14,71	214,55		78
	Плов с говядиной	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	305
	Салат из капусты квашеной	60	0,3	1,86	0,5	33,0		31
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	750	37,41	22,02	95,26	740,25	1,73	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг творожный	150	22,77	16,14	36,5	382	0,20	235
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Салат из моркови с яблоками	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	420	23,5	20,5	72,95	569,07	11,58	
	Итого за 4 день:	1785	76,88	57,94	250,47	1845,32	17,85	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-500	585	600-800	750	450-600	420

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 5	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154		94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	11,3	45,5	1,14	393
	Бутерброд с маслом с сыром	40/5/16	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3
	Итого завтрак	535	5,92	8,35	68,15	368,62	17,83	
2завтрак	Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140к
Обед:								
	Борщ со сметаной	250	2,73	5,95	13,7	119,3	17,8	59
	Каша гречневая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
	Котлета из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	305
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из ягод	180	0,26	0,1	19,93	81,73	23,22	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	775	30,42	19,29	104,82	711,55	51,81	
Уплотненный полдник:								
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23,01	142,35	21	318
	Тефтели рыбные	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	261
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,96	101,11	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Печенье	20						
	Итого полдник:	470	18,96	10,73	69,77	451,13	22,55	
	Итого за 5 день:	1760	55,3	38,37	242,74	1531,3	92,19	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	775	450-600	470

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 6			б	ж	у			
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187		185
	Чай с лимоном	180	0,2		11,3	47,1	3,14	393
	Бутерброд с маслом и сыр	40\5 \15	6,68	4,03	31,3	174		3
	Итого завтрак	600	13,85	11,13	70,05	569,6	6,74	
2завтрак	Сок	150	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	130
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,72	4,8	59,58	5,58	12
	Напиток из шиповника	150	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	730	33,92	13,08	63,47	501,85	16,5	
Уплотненный полдник:								
	Оладьи с повидлом	130/ 5	9,05	8,11	55,15	330	0,47	449
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Фрукты (печеное яблоко)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	455	16,2	11,98	101,19	479,99	18,59	
	Итого за бдень	1835	63,97	36,19	234,71	1554,44	41,83	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	600	600-800	730	450-600	455

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 7	сад							
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	250	7,13	7,63	23,75	181,0	0,87	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	655	16,41	16,8	61,26	451,8	5,1	
2завтрак	Простокваша	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп с рыбными фрикадельками	250/25	5,61	3,79	15,66	112,25	11,19	84/124
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный луковый	30	0,42	1,5	1,76	11,24	0,012	356
	Компот из свежемороженных фруктов	180	0,18	0,11	15,68	62,50	36	94
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	665	23,63	14,94	73,46	499,99	67,232	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	130	25,94	15,82	14,3	287	0,35	231
	Соус черносмородиновый	30	0,1	0,04	20,2	81,6	8	360
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	440	26,51	16,29	54,58	453,92	25,07	
	Итого за 7 день:	1760	66,55	48,03	189,3	1405,71	97,402	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	655	600-800	665	450-600	440

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 8	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	210	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	535	10,23	12,38	67,68	418,12	11,89	
2завтрак	Свежие фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	10,69	140к
Обед:								
	Суп с клецками	250	2,1	3,36	12,14	87,25	5,7	85
	Капуста тушеная с птицей	210	9,7	13,92	7,89	196,0	0,26	307
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	765	27,01	23,68	113,52	767,95	7,43	
Уплотненный полдник:								
	Омлет с сыром	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	216
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	41,76	3,32	53
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,48	2	15,24	81,2		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	385	11,43	16,68	52,1	399,63	7,18	
	Итого за 8день:	1690	39,67	52,74	139,88	1585,57	26,5	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	765	450-600	385

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 9	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	210	4,4	4,6	31,93	182		185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	615	17,23	16,94	75,06	518,8	2,83	
2завтрак	Напиток кисломолочный	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп картофельный вегетарианский	250	2,45	3,83	16,79	111,45	12	78
	Макаронны отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		204
	Рыба запеченная	80	10,91	6,19	7,98	131	0,63	254
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,92	46,26	5,88	34
	Кисель из сока	180	0,08		20,04	80,46	0,07	382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	750	22,52	16,94	92,77	580,16	18,58	
Уплотненный полдник:								
	Пудинг твор. с рисом	130	19,16	12,27	25,90	291,2	0,26	236
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,46	0,1	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник:	440	20,21	14,06	49,96	406,98	17,08	
	Итого за 9день:	1805	59,96	47,94	217,79	1505,94	38,49	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	615	600-800	750	450-600	440

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 10	сад							
Завтрак:								
	Каша молочная пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40\10/15	3,36	4,15	19,31	123,8		3
	Итого завтрак	555	11,7	11,66	82,63	482,1	4,77	
2завтрак	Сок	100	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	130
Обед:								
	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,08	5,8	9,35	132,75	11,85	29
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	1,15	321
	Оладьи из печени	80	11,52	4,62	2,84	97,21	0,42	282
	Огурец соленый	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	770	23,49	19,41	79,19	603,43	24,19	
Уплотненный полдник:								
	Яйца отварные	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Винегрет овощной	120	1,66	7,42	10,14	113,76	12,3	45
	Пирожок с повидлом	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,59	139
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	460	15,13	20,85	70,69	544,01	15,72	
	Итого за 10день:	1795	50,32	51,92	232,51	1089,54	44,68	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	555	600-800	770	450-600	460