

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №44 «Грибочек»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

УТВЕРЖДЕНО:



Приказ № 202/1804/064 от 17 ноября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
Возрастная категория 1-3 года**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Каша жидкая овсяная (геркулес)	160	2,85	5,01	19,23	133,00		185	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1	
	Итого	345,00	5,42	9,04	40,83	263,10	1,42		
2 завтрак									
	Сок	150	0,50	1,00	10,10	46,00	2,000	130	
	Итого	150,00	0,50	1,00	10,10	46,00	2,00		
Обед									
	Суп с мясными фрикадельками	200	4,49	3,03	12,53	89,80	8,950	843,121	
	Котлета рыбная Любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,120	256	
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80		315	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,220	19	
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121	
	Итого	370,00	12,29	8,59	55,15	345,80	43,29		
Уплотненный полдник									
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30		204,317	
	Икра	40	0,76	4,84	2,97	58,52	2,700	4а,53,52	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,980	395,396	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121	
	Итого	305,00	7,92	9,97	38,63	275,82	3,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170,00	26,13	28,60	144,71	930,72	50,39		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая пшеничная (Артек)	160	3,31	3,95	25,20	150,00	0,000	185
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	355,00	8,11	10,84	46,86	318,00	1,49	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,70	6,00	79,50	1,050	401
	Итого	150,00	4,35	3,70	6,00	79,50	1,05	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,68	2,69	9,71	69,80	4,600	85
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	7,260	276,94
	Салат из квашеной капусты	37	0,30	1,86	0,50	33,00		31
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121
		Итого	557,00	24,05	10,16	51,68	405,88	41,86
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога с рисом	100	14,74	9,44	19,92	224,00	0,200	236
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,65	14,60	71,40	0,000	120
	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,200	397
	Итого	265	19,37	16,81	47,48	384,40	1,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1327,00	55,88	41,51	152,02	1187,78	45,80	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный пшеничный	180	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1
	Итого	365,00	8,07	10,63	36,80	263,30	2,12	
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,690	140
	Итого	100,00	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
Обед	Бульон с яйцом	200	6,05	3,55	12,19	119,00	11,200	90
	Капуста тушеная с птицей	130	13,61	16,22	12,87	230,00	53,300	
	Кисель из сока	150	0,07	0,00	16,70	67,05	0,060	382
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121
Итого	500,00	20,85	19,991	51,66	462,05	64,56		
Уплотненный полдник								
	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,100	45
	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0,00	36,00	0,000	8
	Булочка "Российская"	30	2,11	2,40	16,66	97,00	0,010	474
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121
Итого		260	8,09	7,13	34,43	233,92	4,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1225,00	37,42	38,16	132,98	1004,59	87,50	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,70	6,10	19,00	144,80	0,700	93
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1
	Итого	365,00	8,27	10,13	40,60	274,90	2,12	
2 завтрак								
	Сок	150	0,50	1,00	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	150,00	0,50	1,00	10,10	46,00	2,00	
Обед								
	Свекольник со сметаной	180	1,63	4,00	11,29	87,80	7,030	58
	Котлеты, биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,090	282
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,520	321
	Салат из кукурузы	50	1,44	3,10	4,02	49,65	4,650	12
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121
	Итого	580,00	16,11	18,29	64,27	484,33	56,29	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога (запеченый)	50	7,57	5,38	12,17	127,00	0,100	235
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,65	14,60	71,40	0,000	120
	Молоко кипяченое	150	8,80	5,10	7,40	94,00	0,900	400
	Итого	215	17,85	15,13	34,17	292,4	1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310,00	42,73	44,55	149,14	1097,63	61,41	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Каша жидкая манная	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,000	185	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1	
	Итого	345,00	4,97	7,85	42,64	258,10	1,42		
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	3,70	6,00	79,50	1,050	401	
Обед	Итого	150,00	4,35	3,70	6,00	79,50	1,05		
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,49	3,03	12,53	89,80	8,950	84,124	
	Тефтели мясные (2-й вариант)	150	8,87	9,83	11,71	171,00	0,850	287	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,800	33	
Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375		
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121		
Итого	560,00	15,20	15,58	50,55	396,44	43,60			
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	65	4,56	9,44	2,26	112,00	0,780	216	
	Икра	40	0,76	4,84	2,97	58,52	2,700	4а,53,52	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020	392	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121	
Итого	Итого	270,00	6,50	14,41	19,62	233,52	3,50		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325,00	31,02	41,54	118,81	967,56	49,57		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151,00		185
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1
	Итого	345,00	4,69	7,92	48,46	281,10	1,42	
2 завтрак								
	Сок	150	0,50	1,00	10,10	46,00	2,000	130
	Итого	150,00	0,50	1,00	10,10	46,00	2,00	
Обед								
	Суп гороховый с сухариками	180	1,70	4,82	6,68	77,00	20,040	226
	Рыба запеченая	60	8,17	4,47	5,84	96,00	0,480	254
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,520	321
	Салат из кукурузы	50	1,44	3,10	4,02	49,65	4,650	12
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121
	Итого	580,00	15,03	16,51	55,86	430,53	69,69	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	120	2,28	5,18	10,76	98,76	8,200	342,344
	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	63,00		213
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020	392
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121
	Итого	325	8,54	9,37	25,43	224,76	8,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400,00	28,76	34,80	139,85	982,39	81,33	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	155	7,10	7,01	29,63	0,030	207			
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	1,420	393			
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50		1			
	Итого	340,00	9,67	11,04	51,23	1,45				
2завтрак	Кефир	150	4,35	3,70	6,00	1,050	401			
	Итого	150	4,35	3,7	6	1,05				
	Обед									
Обед	Щи из капусты	180	1,50	4,91	6,93	14,770	67,71			
	Котлеты, биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	0,090	282			
	Каша рассыпчатая с овощами	155	7,90	5,16	35,39	0,600	166			
	Салат из зеленого горошка	40	0,45	2,35	2,96	2,760	10			
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	30,000	372,94,375			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00	120,121			
	Итого	605	20,44	19,77	77,89	48,22				
Уплотненный полдник										
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	30	4,43	7,64	12,49	0,020	441			
	Каша жидкая ячневая	160	3,46	4,57	24,70	0,000	185			
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	0,980	395,396			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40		120,121			
Итого	355	11,37	14,33	55,22	395	1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1450	45,83	48,84	190,34	51,72				

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Суп молочный пшеничный	180	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1	
	Итого	365,00	8,07	10,63	36,80	263,30	2,12		
2завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,690	140	
	Итого	100,00	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69		
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,19	3,07	10,15	73,05	4,520	76	
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,410	304	
	Салат из квашеной капусты	37	0,30	1,86	0,50	33,00		31	
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121	
	Итого	547	19,35	11,02	60,38	430,13	34,93		
Уплотненный полдник									
	Каша вязкая пшеничная(Артек)	120	3,20	3,39	19,64	121,92	0,000	314	
	Котлета рыбная Любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,120	256	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,020	392	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121	
	Итого	330	11,49	6,09	33,31	233,92	2,14		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1342,00	39,32	28,15	140,58	972,67	55,88		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У	С			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,70	6,10	19,00	144,80	0,700	93	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом	35	2,50	4,02	14,50	101,10		1	
	Итого	365,00	8,27	10,13	40,60	274,90	2,12		
2 завтрак									
	Сок	150	0,50	1,00	10,10	46,00	2,000	130	
	Итого	150	0,5	1	10,1	46	2		
Обед									
	Суп картофельный с крупой(греч.)	180	1,58	2,19	11,66	72,60	6,600	80	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,800	318	
	Котлета из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,100	305	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,800	33	
	Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121	
	Итого	570,00	17,37	11,11	66,36	433,12	57,30		
Уплотненный полдник									
	Ленивые вареники	105	14,39	12,74	14,88	232,62	0,190	229,23	
	Кондитерские изделия	15	1,48	4,65	14,60	71,40	0,000	120	
	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,200	397	
	Итого	270	19,02	20,11	42,44	393,02	1,39		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355,00	45,16	42,35	159,50	1147,04	62,81		

День: пятница
 Неделя: вторник
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		№ рец.
			Б	Ж	У		С		
Завтрак	Каша жидкая манная	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,000	185	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3	
	Итого	355,00	7,20	10,71	42,70	296,00	1,49		
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	3,70	6,00	79,50	1,050	401	
	Итого	150	4,35	3,7	6	79,5	1,05		
	Обед	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,45	4,08	5,61	85,07	7,110	29
		Пирожок с мясом и картофелем	60	4,55	7,48	12,19	136,00	0,200	458
		Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,220	19
		Компот	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,000	372,94,375
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,90	46,00		120,121		
	Итого	420	8,61	13,88	41,81	343,07	39,53		
Уплотненный полдник									
	Омлет	65	4,56	9,44	2,26	112,00	0,780	215	
	Икра	40	0,76	4,84	2,97	58,52	2,700	4а,53,52	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,980	395,396	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,40	35,00		120,121	
	Итого	270,00	8,80	16,40	23,26	275,52	4,46		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195,00	28,96	44,69	113,77	994,09	46,53		

2023 г.

Л.Н.Шевякова

Заведующий МБДОУ №44

Листов

Прочитано.
Подписано

