

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 Г.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 летне-осенний период
на 2022-2023 учебный год**

Примерное 10-дневное меню в летне-осенний 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	15,13	14,55	77,54	503,77	3,14	
2завтрак	Простокваша	180	6,44	5,55	8,9	117,8		401
Обед:								
	Суп овощной	250	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43	99
	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 свежих фруктов	180	6,98		16,07	62,44	2,9	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	05	20,1	95		
	Итого обед:	780	25,79	22,75	63,75	532,52	29,73	
Уплотненный полдник:								
	Овощное рагу	180	3,36	7,7	17,31	154,62	10,1	57
	Булочка «веснушка» (Розовая булочка)	70	5,46	4,28	37,7	211,4		473
	Напиток из шиповника	200	0,3		2,5	9,3	2,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	20,13	94,67		
	Итого полдник:	490	12,19	12,25	77,46	469,99	12,7	
	Итого за 1 день:	180	53,11	49,55	218,75	1506,28	45,57	

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	8,28	9,85	74,81	421,3	6,83	
2завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	
Обед:								
	Свекольник	250	2,5	7,17	13,5	133,67	10,54	57
	Картофель отварной молодой	150	2,86	4,31	23,01	142,35	6,17	318
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	8,12	15
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Кисель из 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	100	1,5	0,5	20,5	93,4	12,23	140
	Итого полдник:	495	35,64	25,66	74,96	652,76	13,77	
	Итого за 2 день:	1870	65,74	60,46	244,58	1772,32	47,19	

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	7,28	8,8	62,04	351,8	2,83	
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 картоф	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
	Овощи по сезону	60	0,8		2	10,8		
	Напиток шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,12	95		
	Итого обед:	770	21	13,64	62,88	445,6	23,14	
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		
	Свежие фрукты(банан)	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	24,71	45,22	61,49	755,17	2,43	
	Итого за 3день:	1910	53,4	68,07	196,5	1597,87	39,09	

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	0,87	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:	615	17,85	20,32	54,86	457,7	2,41	
2завтрак	Кисло-молочный напиток	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Суп вегетарианский со сметаной	250	2,45	3,83	16,79	111,45	12	78
	Плов с говядиной	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	305
	Салат из капусты белокочанной	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	122
	Хлеб ржаной	50	3,3	05	20,1	95		
	Итого обед:	750	38,41	22,67	99,69	753,51	15,86	
Уплотненный полдник:								
	Запеканка творожная	150	22,49	13,56	14,88	272	0,41	79
	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	18,89	16,02	62,19	513,9	15,55	
	Итого за 4 день:	1785	81,59	64,61	225,64	1842,91	35,38	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-500	615	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	40/5	3,22	4,03	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	535	10,14	12,25	49,61	335,8	1,94	
2завтрак	Фрукты	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
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	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	29,73	18,34	105,23	702	27,71	
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		
	Итого полдник:	450	19,74	11,02	66,77	445,13	1,51	
	Итого за 5 день:	1760	60,02	42,02	231,7	1528,25	41,85	

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	450

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			б	ж	у			
День 6	сад							
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	620	5,59	7,92	70,05	375,1	3,14	
2завтрак	Сок	150	0,9	0,2	17,7	80,3	3,6	130
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2		
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
	Овощи по сезону	60	0,8		2	10,8		
	Напиток из шиповника	180	0,3		2,5	9,3		
	Хлеб ржаной	50	3,3	05	20,1	95		
	Итого обед:	760	18,17	18,56	63,01	515,16	10,16	
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	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
	Итого полдник	455	17,52	12,98	112,28	631,27	18,59	
	Итого за бдень	1835	43,66	41,66	278,25	1683,03	35,49	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	620	600-800	760	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	14,15	16,22	49,69	391,6	4,01	
Завтрак	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
	Перец фаршированный	160	12,38	7,49	12,46	167	95,09	299
	Соус сметанный луковый	30	0,42	1,5	1,76	11,24	0,012	356
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	750	22,53	17,02	76,54	543,17	23,05	
Уплотненный полдник:								
	Язык говяжий отварной	40	9,8	11,73	1,9	153,58		48
	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	128,75	12,45	344
	Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	0,59	139
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:	450	17,86	26,7	56,82	553,91	13,07	
	Итого за 7 день:	1855	54,54	59,94	183,05	1488,68	40,13	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	655	600-800	750	450-600	450

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	12,48	12,87	68,72	440,17	3,14	
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
	Птица, тушенная с овощами в соусе	230	12,5	10,64	23,23	238,64	9,25	302
	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Компот из фруктов	180	0,15	0,15	23,88	97,6	1,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	770	20,24	19,72	84,62	594,07	28,4	
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	25,57	36,93	72,93	732,9	2,44	
	Итого за 8день:	1690	57,7	69,93	236,36	1812,46	44,67	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	770	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	15,45	16,72	67,82	473,2	1,43	
2завтрак	Напиток кисломолочный	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Обед:								
	Солянка с колбасой(говядиной)	200	10,61	11,93	14,71	214,55		69
	Макаронны отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		204
	Рыба запеченная	80	10,91	6,19	,98	131	0,63	254
	Салат из свежих помидор, огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	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	29,8	29,56	92,41	710,23	23,31	
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	29,55	19,31	70,82	577,21	17,08	
	Итого за 9день:	1805	81,24	71,19	239,95	1778,44	43,38	

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 блюд	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	40\5	3,36	4,15	19,31	123,8		1
	Итого завтрак	535	22,43	19,35	57,84	470,88	17,86	
Завтрак	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	140
Обед:								
	Борщ зеленый	250	3,65	5,73	13,17	118,8	14,75	65
	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
	Овощи по сезону	60	0,78	2,48	4,29	42,6		
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		
	Итого обед:	770	22,46	18,28	84,68	588,46	27,12	
Уплотненный полдник:								
	Сырники творожные	120	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Соус сметанный сладкий	30	1,09	1,65	2,38	40,09	0,08	115
	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:	490	21,29	22,31	89,04	655,45	16,12	
	Итого за 10 дней:	1795	67,68	60,44	252,06	1808,19	61,1	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	535	600-800	770	450-600	490