

Код: 2021-2022

Детский сад №1

г. Феодосия

Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №1
 г. Феодосия" *[Signature]* Н.В. Богонос
 Приказ № 150 от 30.11.2021.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021/2022 г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Цена	Стоимость	Калории	№ рецепта
Сырники из творога со сметанным соусом	шт	150	7,50	1125	213,3	200
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	45	5,20	234	49	121
Сырники из творога со сметанным соусом	шт	25	7,20	180	20,7	
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	75	6,90	517,5	21,0	562
Итого		295	27,60	817,5	274	
детский сад 10,5 часов пребывания						
Сырники из творога со сметанным соусом	шт	150	8,20	1230	45	199
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	45	0,75	33,75	19	
Итого		195	8,95	1743,75	64	
возрастная категория 3-7 лет						
Сырники из творога со сметанным соусом	шт	120	4,00	480	24,45	81
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	30	3,70	111	57,36	247
Сырники из творога со сметанным соусом	шт	120	7,90	948	23,27	371
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	30	4,20	126	4,5	71
Хлеб пшеничный	шт	40	1,70	68	3,3	
Хлеб ржаной	шт	37	2,30	85,1	8,02	
Маффины из творога/сливочной заливки	шт	20	0,22	4,4	12,74	376
Итого		377	27,80	1052,25	101,6	
Итого за весь день						
		1562	54,35	8497,1	1437,59	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак							
1	Макароны отварные с сыром	110	7,64	7,58	26,07	213,7	206
2	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,15	3,7	49	121
3	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	385	9,8	14,5	43,2	357,4	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	6,93	4,04	22,86	154,44	81
2	Рыба, тушенная с овощами	70	12,3	3,72	2,49	93,06	247
3	Пюре картофельное	130	2,99	4,28	18,56	128,17	321
4	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,84	4,5	71
5	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
7	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	итого	697	27,1	13,5	79,7	561,0	
полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	21,58	16,08	32,84	361,73	231
2	Молоко кипяченое/Кисломолочный продукт	200	5,22	5,76	8,46	104,4	400
	итого	330	26,8	21,8	41,3	466,1	
ИТОГО за целый день		1562	64,38	49,97	179,14	1453,59	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	7,54	8,6	27,33	213,39	94
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3	Какао с молоком	200	4,57	4,95	13,69	109,89	397
	итого	435	13,4	17,3	48,4	397,0	
второй завтрак							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	итого	100	0,26	0,17	11,47	52	
обед							
1	Свекольник с яйцом со сметаной	200	3,49	8,81	9,19	131,81	58
2	Плов из птицы	180	20,33	17,16	34,85	378,12	304
3	Овощи соленные	30	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Кисель из консервированного сока	200	0,26	0,08	13,08	49,62	378
	итого	647	27,5	27,3	73,7	660,8	
полдник							
1	Яйца вареные	55	6,22	5,63	0,34	76,92	213
2	Рагу из овощей	120	2,11	5,57	13,6	114,8	137
3	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
4	Кондитерское изделие	30	1,65	1,95	10,47	63	703
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	435	11,3	13,3	37,8	312,0	
ИТОГО за целый день		1617	52,4	58,15	171,26	1421,8	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Омлет с сыром	90	9,52	11,72	1,8	153,06	216
2	Зеленый горошек	40	0,24	0,03	0,84	4,5	71
3	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	4,91	14,64	114,92	395
	итого	365	15,5	20,4	24,6	346,2	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	5,46	15,65	121,33	80
2	Ленивые голубцы, соус томатно-сметанный	180	15	17,35	17,79	288,87	299
3	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Напиток из шиповника	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	итого	647	22,3	24,2	68,4	591,1	
полдник							
1	Булочка домашняя	80	6,94	6,64	42,77	259,71	473
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	280	7,0	6,7	48,8	280,7	
ИТОГО за целый день		1442	45,57	51,44	156,81	1286,98	

Сезон: ЗИМА- ВЕСНА

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	8,32	23,22	196,29	93
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3	Какао с молоком	200	4,57	4,95	13,69	109,89	397
	итого	435	13,0	17,1	44,3	379,9	
второй завтрак							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	итого	100	0,26	0,17	11,47	52	
обед							
1	Рассольник со сметаной	200	2,27	5,2	12,51	108,58	64
2	Жаркое по-домашнему	180	14,32	16,01	18,15	277	276
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Компот из компотной смеси	200	0,2	0,08	8,39	30,84	372
	итого	617	19,9	22,5	54,8	512,3	
полдник							
1	Тефтели рыбные тушеные	70	13,21	3,33	5,21	104,02	261
2	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,77	3,01	30,67	349
3	Каша вязкая с маслом	120	2,95	2,68	16,45	107,94	168
4	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	440	17,5	7,9	35,6	287,9	
ИТОГО за целый день		1592	50,67	47,63	146,09	1231,98	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	7,3	8,14	27,59	210,39	94
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	4,91	14,64	114,92	395
итого		435	13,0	16,8	49,6	399,0	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
итого		150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Суп из овощей	200	2,07	4,15	10,56	88	99
2	Запеканка картофельная	160	19	21,27	23,7	367,61	295
4	Свекла отварная	30	0,24	0,03	0,84	4,5	71
5	Хлеб пшеничный	30	0,81	0,1	4,88	24,2	
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
7	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376
итого		657	25,5	5,5	67,6	261,3	
полдник							
1	Оладьи с повидлом	100	9,44	10,21	62,24	378,75	449
2	Фрукты и ягоды свежие	80	0,21	0,14	9,18	41,6	368
3	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
итого		380	9,7	10,4	77,4	441,4	
ИТОГО за целый день		1622	49,02	32,86	209,63	1170,65	

Сезон:ЗИМА-ВЕСНА

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша рассыпчатая с фруктами	150	3,22	3,41	44,39	221,55	167
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	385	4,6	7,2	57,8	316,3	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	итого	150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	3,15	5,05	11,94	105,99	81
2	Биточки рыбные запеченные	70	14,53	4,78	10,21	143,16	255
3	Пюре картофельное	130	2,99	4,28	18,56	128,17	321
4	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,84	4,5	71
5	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
7	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	итого	687	25,1	15,5	74,1	550,6	
полдник							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	20,31	15,05	21,16	305,69	230
2	Молоко кипяченое/Кисломолочный продукт	200	5,22	5,76	8,46	104,4	400
	итого	320	25,5	20,8	29,6	410,1	
ИТОГО за целый день		1542	55,93	43,64	176,44	1345,95	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	7,12	8,87	22,62	196,59	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,66	6,73	7,39	110	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	4,91	14,64	114,92	
	итого	445	15,3	20,5	44,7	421,5	
второй завтрак							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	итого	100	0,26	0,17	11,47	52	
обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,23	6,58	13	124,95	82
2	Капуста тушеная с мясом кур	180	19,72	15,84	19,48	300,15	302
3	Овощи соленые	30	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Кисель из сока концентрированного	200	0,2	0,08	8,39	30,84	372
	итого	647	25,6	23,8	57,4	557,2	
полдник							
1	Омлет натуральный	80	8,37	11,6	1,63	147,61	215
2	Икра кабачковая	40	0,46	3,17	3,52	44,82	53
3	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
4	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	703
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	401
	итого	380	12,4	17,9	40,8	374,9	
ИТОГО за целый день		1572	53,48	62,34	154,34	1405,53	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.	
завтрак								
1	Суп молочный с крупой	200	7,54	8,6	27,33	213,39	94	
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1	
3	Какао с молоком	200	4,57	4,95	13,69	109,89	397	
	итого	435	13,4	17,3	48,4	397,0		
второй завтрак								
1	Флоды и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368	
	итого	100	0,26	0,17	11,47	52		
обед								
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,96	4,44	11,38	95,12	57	
2	Гуляш из отварного мяса	70	12,65	12,47	4,44	181,03	277	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,52	3,4	20,41	126,17	318	
4	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,84	4,5	71	
5	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83		
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376	
	итого	667	20,7	21,6	64,7	551,4		
полдник								
1	Котлета рыбная любительская	70	12,1	6,59	3,81	123,91	256	
2	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,92	2,93	19,52	127,44	317	
4	Хлеб пшеничный	30	1,01	0,13	6,1	30,25		
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392	
	итого	400	17,1	9,7	35,5	302,6		
ИТОГО за целый день		1602	51,48	48,74	159,99	1302,99		

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	22,11	15,02	29,1	339,57	237
2	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	4,91	14,64	114,92	395
итого		365	27,9	23,7	51,1	528,2	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
итого		150	0,75	0,15	15	69	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	3,61	7,51	11,37	135,78	58
2	Котлета рубленая	70	15,36	15,66	7,69	233,52	282
3	Рагу из овощей	130	2,11	5,57	13,6	114,8	137
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Компот из компотной смеси	200	0,09	0,06	10	38,54	372
итого		637	24,3	30,0	58,4	618,5	
полдник							
1	Суп молочный с крупой	200	7	8,24	23,33	195,09	94
2	Хлеб пшеничный	20	0,81	0,1	4,88	24,2	
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
итого		420	7,9	8,4	34,2	240,3	
ИТОГО за целый день		1572	60,82	62,24	158,72	1455,97	

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	6,28	8,81	24,31	200,02	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,66	6,73	7,39	110	3
3	Какао с молоком	200	4,57	4,95	13,69	109,89	397
	итого	445	14,5	20,5	45,4	419,9	
второй завтрак							
1	Флоды и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	итого	100	0,26	0,17	11,47	52	
обед							
1	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	2,17	5,44	11,63	102,2	67
2	Бефстроганов из отварного мяса	70	12,69	13,94	3,44	191,18	278
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	5,77	4,31	30,8	178,05	166
4	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,84	4,5	71
5	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
6	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
7	Компот из сушеных фруктов	200	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	итого	697	25,5	25,1	81,7	656,8	
полдник							
1	Пирожок с повидлом	80	6,95	6,09	37,5	234,25	469
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	итого	280	7,0	6,1	43,5	255,3	
ИТОГО за целый день		1522	47,27	51,87	182,03	1383,98	
Итого за весь период		15695	531,02	508,88	1401,66	13459,42	
Итого среднее значение			53,1	50,9	169,4	1345,9	