



МБДОУ  
"Детский сад №1 г. Феодосии"  
Н.В. Богонос

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2021 г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
1	Макароны отварные с сыром	120	7,64	7,58	26,07	213,7	206
2	Икра кабачковая консервированная	50	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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>9,8</b>	<b>14,5</b>	<b>43,2</b>	<b>357,4</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	6,93	4,04	22,86	154,44	81
2	Рыба, тушенная с овощами	80	12,3	3,72	2,49	93,06	247
3	Пюре картофельное	130	2,99	4,28	18,56	128,17	321
4	Овощи натуральные свежие	50	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	180	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	<b>итого</b>	<b>707</b>	<b>27,1</b>	<b>13,5</b>	<b>79,7</b>	<b>561,0</b>	
<b>полдник</b>							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	21,58	16,08	32,84	361,73	231
2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104,4	400
	<b>итого</b>	<b>330</b>	<b>26,8</b>	<b>21,8</b>	<b>41,3</b>	<b>466,1</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1592</b>	<b>64,38</b>	<b>49,97</b>	<b>179,14</b>	<b>1453,59</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ							
День 2. Вторник							
Неделя первая							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>13,4</b>	<b>17,3</b>	<b>48,4</b>	<b>397,0</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	
<b>обед</b>							
1	Щи зеленые	200	3,49	8,81	9,19	131,81	68
2	Плов из птицы	180	20,33	17,16	34,85	378,12	304
3	Овощи натуральные свежие	50	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Кисель из фруктов или ягод свежих	180	0,26	0,08	13,08	49,62	378
	<b>итого</b>	<b>647</b>	<b>27,5</b>	<b>27,3</b>	<b>73,7</b>	<b>660,8</b>	
<b>полдник</b>							
1	Яйца вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,92	213
2	Рагу из овощей	130	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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	<b>итого</b>	<b>439</b>	<b>11,3</b>	<b>13,3</b>	<b>37,8</b>	<b>312,0</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1621</b>	<b>52,4</b>	<b>58,15</b>	<b>171,26</b>	<b>1421,8</b>	

<b>Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ</b>							
<b>День 3. Среда</b>							
<b>Неделя первая</b>							
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>							
<b>Прием пищи</b>							
<b>Наименование блюд</b>		<b>Масса порции в граммах</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рец.</b>
<b>завтрак</b>							
<b>1</b>	Омлет с сыром	115	9,52	11,72	1,8	153,06	<b>216</b>
<b>2</b>	Овощи натуральные свежие	50	0,24	0,03	0,84	4,5	<b>71</b>
<b>3</b>	Бутерброд с маслом	35	1,25	3,78	7,36	73,7	<b>1</b>
<b>4</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,49	4,91	14,64	114,92	<b>395</b>
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>20,4</b>	<b>24,6</b>	<b>346,2</b>	
<b>второй завтрак</b>							
<b>1</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	<b>399</b>
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
<b>1</b>	Суп картофельный с крупой	200	2,7	5,46	15,65	121,33	<b>80</b>
<b>2</b>	Перец, фаршированный мясом и рисом	180	15	17,35	17,79	288,87	<b>299</b>
<b>3</b>	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,3	
<b>4</b>	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
<b>5</b>	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,74	<b>376</b>
	<b>итого</b>	<b>627</b>	<b>22,3</b>	<b>24,2</b>	<b>68,4</b>	<b>591,1</b>	
<b>полдник</b>							
<b>1</b>	Булочка "Веснушка"	80	6,94	6,64	42,77	259,71	<b>473</b>
<b>2</b>	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	6,02	21,02	<b>392</b>
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>7,0</b>	<b>6,7</b>	<b>48,8</b>	<b>280,7</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1457</b>	<b>45,57</b>	<b>51,44</b>	<b>156,81</b>	<b>1286,98</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>13,0</b>	<b>17,1</b>	<b>44,3</b>	<b>379,9</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	
<b>обед</b>							
1	Борщ летний	200	2,27	5,2	12,51	108,58	64
2	Жаркое по-домашнему	180	14,32	16,01	18,15	277	276
3	Овощи натуральные свежие	50	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,08	8,39	30,84	372
	<b>итого</b>	<b>647</b>	<b>20,2</b>	<b>22,6</b>	<b>55,6</b>	<b>517,7</b>	
<b>полдник</b>							
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	130	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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>17,5</b>	<b>7,9</b>	<b>35,6</b>	<b>287,9</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1632</b>	<b>50,93</b>	<b>47,69</b>	<b>146,9</b>	<b>1237,38</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>13,0</b>	<b>16,8</b>	<b>49,6</b>	<b>399,0</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп из овощей	200	2,07	4,15	10,56	88	99
2	Рулет с луком и яйцами	70	16,01	16,99	5,14	239,44	295
3	Пюре картофельное	130	2,99	4,28	18,56	128,17	321
4	Овощи натуральные свежие	50	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	180	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	<b>итого</b>	<b>687</b>	<b>25,5</b>	<b>26,8</b>	<b>67,6</b>	<b>628,9</b>	
<b>полдник</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>10,4</b>	<b>77,4</b>	<b>441,4</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1652</b>	<b>49,02</b>	<b>54,13</b>	<b>209,63</b>	<b>1538,26</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	<b>итого</b>	<b>385</b>	<b>4,6</b>	<b>7,2</b>	<b>57,8</b>	<b>316,3</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	3,15	5,05	11,94	105,99	81
2	Биточки рыбные запеченные	80	14,53	4,78	10,21	143,16	255
3	Пюре картофельное	130	2,99	4,28	18,56	128,17	321
4	Овощи натуральные свежие	50	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	180	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	<b>итого</b>	<b>697</b>	<b>25,1</b>	<b>15,5</b>	<b>74,1</b>	<b>550,6</b>	
<b>полдник</b>							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	20,31	15,05	21,16	305,69	230
2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	104,4	400
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>25,5</b>	<b>20,8</b>	<b>29,6</b>	<b>410,1</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1532</b>	<b>55,93</b>	<b>43,64</b>	<b>176,44</b>	<b>1345,95</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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	
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>15,3</b>	<b>20,5</b>	<b>44,7</b>	<b>421,5</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Флоды и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,23	6,58	13	124,95	82
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	19,72	15,84	19,48	300,15	302
3	Овощи натуральные свежие	50	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб ржаной	37	3,15	1,22	15,73	95,83	
5	Компот из свежих плодoв	180	0,2	0,08	8,39	30,84	372
	<b>итого</b>	<b>647</b>	<b>25,6</b>	<b>23,8</b>	<b>57,4</b>	<b>557,2</b>	
<b>полдник</b>							
1	Омлет натуральный	80	8,37	11,6	1,63	147,61	215
2	Икра кабачковая	50	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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	401
	<b>итого</b>	<b>390</b>	<b>12,4</b>	<b>17,9</b>	<b>40,8</b>	<b>374,9</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1582</b>	<b>53,48</b>	<b>62,34</b>	<b>154,34</b>	<b>1405,53</b>	



Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ							
День 8. Среда							
Неделя вторая							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
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
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>13,4</b>	<b>17,3</b>	<b>48,4</b>	<b>397,0</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	
<b>обед</b>							
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 натуральные свежие	50	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	180	0,22	0,01	11,89	48,74	376
	<b>итого</b>	<b>667</b>	<b>20,7</b>	<b>21,6</b>	<b>64,7</b>	<b>551,4</b>	
<b>полдник</b>							
1	Котлеты рыбные любительские	80	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
3	Овощи натуральные свежие	50	0,26	0,06	0,81	5,4	71
4	Хлеб пшеничный	25	1,01	0,13	6,1	30,25	
5	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
	<b>итого</b>	<b>455</b>	<b>17,4</b>	<b>9,7</b>	<b>36,3</b>	<b>308,0</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1657</b>	<b>51,74</b>	<b>48,8</b>	<b>160,8</b>	<b>1308,39</b>	

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
<b>завтрак</b>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	165	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		400	27,9	23,7	51,1	528,2	
<b>второй завтрак</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	399
итого		150	0,75	0,15	15	69	
<b>обед</b>							
1	Свекольник со сметаной	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 свежих плодов	180	0,09	0,06	10	38,54	372
итого		617	24,3	30,0	58,4	618,5	
<b>полдник</b>							
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	200	0,09	0,02	6,02	21,02	392
итого		420	7,9	8,4	34,2	240,3	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1587</b>	<b>60,82</b>	<b>62,24</b>	<b>158,72</b>	<b>1455,97</b>	

