



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 36 «Искорка»  
Г. Феодосии Республики Крым»

Маселко О.В.

06.06.

2019г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2019 г**

**детский сад 10.5 часов пребывания**

## Примерное меню для детей детского сада №36

Понедельник (первый день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Макароны отварные с маслом.	90	3.66	2.81	17.58	110.3	205
Кабачковая икра консервированная	50	0.5	3.5	3.5	48.5	
Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Яйцо отварное	1шт./40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	393
<b>Итого:</b>		<b>11.81</b>	<b>18.48</b>	<b>46.18</b>	<b>398.8</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Кондитерские изделия	50	3,24	4,1	34,16	187	493
<b>Итого:</b>		<b>8.46</b>	<b>8.6</b>	<b>41.36</b>	<b>277</b>	
<b>Обед:</b>						
Борщ из свежей капусты и картоф.сме	200	6.44	19.37	43.72	85	54
Котлета говяжья	55	10.54	11.6	12.56	127	282
Каша гречневая	90	6.21	6.2	21.90	184	304
Огурец свежий	40	0.4	0.1	1.2	8.9	
Компот из сухофруктов и ком смесь	200	0,44	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>31.28</b>	<b>38.57</b>	<b>147.99</b>	<b>644.6</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пудинг из творога с рисом, со сгущ.	80	26.31	18.09	35.74	234	237
Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	15.82	107	401
						473
<b>Итого:</b>		<b>31.53</b>	<b>22.59</b>	<b>51.56</b>	<b>341</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>83.08</b>	<b>88.24</b>	<b>287,09</b>	<b>1661,4</b>	

Вторник (2 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,5	17.1	141.6	92
Бутерброд с маслом	25	3.06	9.43	18.27	170.0	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	395
Сыр российский	10	3,48	4,43	-	54	7
<b>Итого:</b>		<b>15.36</b>	<b>21.77</b>	<b>49.73</b>	<b>456.6</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5,22	4,5	7,2	90	401
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого</b>		<b>5.62</b>	<b>4.9</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед</b>						
Щи зеленые со сметаной	<b>200/10</b>	<b>1.99</b>	<b>6.33</b>	<b>16.92</b>	<b>122</b>	<b>73</b>
Гуляш из отварного мяса	<b>60</b>	<b>19.03</b>	<b>8.27</b>	<b>2.29</b>	<b>209</b>	<b>305</b>
Пюре картофельное	<b>100</b>	<b>2.04</b>	<b>3.2</b>	<b>13.62</b>	<b>192</b>	<b>313</b>
Огурцы свежие	40	0.7	0.1	1.2	8.9	20
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	376
Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16,7	87	
<b>Итого:</b>		<b>27.5</b>	<b>18.52</b>	<b>78.49</b>	<b>731.9</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлеты рыбные	60	7.98	4.72	3.12	87.00	248
Овощная икра	100	2.04	3.8	23.62	92.0	318
Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	7
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	393
<b>Итого</b>		<b>14.09</b>	<b>9.04</b>	<b>61.09</b>	<b>338</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>83,21</b>	<b>54.23</b>	<b>206.31</b>	<b>1660,5</b>	

Среда (3 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с геркул. крупой	200	5,97	5,93	17,93	149	205
Бутерброд с сыром	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	395
Итого:		<b>8.54</b>	<b>13.5</b>	<b>42.75</b>	<b>326</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
Сок фруктовый	<b>80</b>	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>90</b>	<b>401</b>
Итого:		<b>6.72</b>	<b>5</b>	<b>28.2</b>	<b>185</b>	
<b>Обед :</b>						
Суп картофельный с рисом	200	2.68	2.83	17.14	104.7	17
Котлета куриная	50	6.44	19.37	43.72	375	54
Огурец свежий	40	0.7	0,1	1.2	8.9	282
Тушеная капуста	110	2.7	5.9	1.20	102.2	
Компот из сухофруктови свеж фрук	200	0,44	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого:		<b>20.21</b>	<b>29.5</b>	<b>131,87</b>	<b>908.8</b>	
<b>Полдник:</b>						
Лапшевник с творогом	80	22.11	24.16	39.88	336	231
Кисломолочный продукт	180	3,67	3,19	15,82	107	401
Итого		<b>25.88</b>	<b>27.35</b>	<b>55.7</b>	<b>443</b>	
Итого за день		<b>61.35</b>	<b>75.35</b>	<b>258.52</b>	<b>1862.8</b>	

Четверг ( 4 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном	200	5,97	5,48	17,08	142	205
Бутерброд с маслом..	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	3,48	4,43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91.0	395
Итого:		<b>14,75</b>	<b>19,87</b>	<b>46,06</b>	<b>423</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты	100	0.4		9.8	44.0	
Сок фруктовый	<b>80</b>	<b>5.22</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>90</b>	<b>401</b>
Итого:		<b>5,62</b>	<b>4,5</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед :</b>						
Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	20
Плов из отварной говядины	160	17.12	16.76	32.76	291	82
Овощи свежие	40	0.7	0.1	1.2	8.9	277
Компот из сухофруктов комп смесь	200	0,44	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	<b>3.9</b>	0,5	24,0	68.7	
Итого:		<b>24.08</b>	<b>23.89</b>	<b>95.77</b>	<b>585.72</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	60	12.3	6.01	8.8	185.6	261
Капуста тушеная	150	2.7	5.9	10.2	102.2	45
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого		<b>18.42</b>	<b>12.53</b>	<b>45.9</b>	<b>415.8</b>	
Итого за день		<b>62.87</b>	<b>60,79</b>	<b>204,73</b>	<b>1558.</b>	

Пятница (5 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	5,97	5.5	17.1	141.6	95
Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	0,02	-	15,96	65	
Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	397
Итого:		<b>8.56</b>	<b>13.07</b>	<b>57.88</b>	<b>383.6</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	50	3.7	4.4	43.2	229	
Сок фруктовый	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого:		<b>8.92</b>	<b>8.9</b>	<b>50.4</b>	<b>319</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп гороховый	200	5.49	5,27	16.32	135	87
Котлета говяжья	55	10.61	9.49	15.09	183	298
Каша пшеничная	90	5.50	4.57	26.44	168	
Овощи свежие	40	10.28	02	1.2	4.8	

Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Итого:		<b>37.79</b>	<b>20.59</b>	<b>124,25</b>	<b>786</b>	
<b>Полдник:</b>						
Рогалик с фруктов. начинкой	90	8.52	16.26	26.96	279	228
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	392
Фрукты свежие	50	0.5	3.5	3.5	48.5	
Итого		<b>12.69</b>	<b>22.95</b>	<b>46.28</b>	<b>434.5</b>	
Итого за день		<b>67.96</b>	<b>65,51</b>	<b>278.81</b>	<b>1923</b>	

Понедельник (6 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша гречневая	90	2.2	2.9	31.7	121.4	176-64
Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Икра кабачковая консервированная	50	0.4	1.9	2.4	27.8	
Яйцо вареное (1/2)	1 шт.- 40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого:		<b>10,25</b>	<b>16.97</b>	<b>59.2</b>	<b>389.2</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Кондитерские изделия	50	0.8	2.8	77.7	335.8	
Итого:		<b>6.02</b>	<b>7.3</b>	<b>84,9</b>	<b>425.8</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный с перловкой	200	8.6	8.4	14.33	167.	25
Тефтели мясные	55	8.14	9.04	10.3	155	67
Картофель отварной	100	2.04	3.2	23.62	92.0	276
Овощи свежие (огурец)	40	0.7	0.1	1.2	8.9	
Компот из сухофруктов и свеж фрукт	200	0,09	0,04	27.76	105	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	8.7	
Итого:		<b>26.82</b>	<b>21.88</b>	<b>118.06</b>	<b>654.6</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сырники со сгущенным молоком	90	21.03	14.46	24,83	295	230
Кисломолочный продукт	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого		<b>26.51</b>	<b>19.34</b>	<b>33.9</b>	<b>397</b>	
Итого за день		<b>69,6</b>	<b>65,48</b>	<b>296,06</b>	<b>1866</b>	



Вторник (7 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с манной крупой	200	5.97	5.5	17.1	141.6	34
Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	3,48	4,43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:		<b>15,57</b>	<b>20.67</b>	<b>47.54</b>	<b>438.6</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5,22	4,5	7,2	90	401
Фрукты	100	0.4		9.8	44.0	368
Итого:		<b>5.62</b>	<b>4.5</b>	<b>17</b>	<b>134</b>	
<b>Обед:</b>						
Щи зеленые с картоф. и сметаной	200	1.81	4.91	12.74	102.5	20
Бефстроганов из отварного мяса	60	17.42	15.41	9.96	259	278
Макароны отварные с маслом	80	3.66	2.81	17.58	110.3	205
Овощи свежие (огурец)	40	0.7	0.1	1.2	8.9	
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Итого:		<b>27.94</b>	<b>23.93</b>	<b>93.39</b>	<b>711.7</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	60	12.3	4.9	8.8	185.6	26
Овощная икра	100	1.0	4,8	20,44	72.1	321
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого	490	<b>16,72</b>	<b>10.32</b>	<b>56.14</b>	<b>307.4</b>	
Итого за день		<b>65.85</b>	<b>59,42</b>	<b>214</b>	<b>1591,7</b>	

Среда (8 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная геркулес	200	5.97	5.5	17.1	141.6	171
Бутерброд с маслом	25	3.06	9.43	18.27	170.0	1
Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91.0	395
Итого:		<b>11.88</b>	<b>17.34</b>	<b>49.73</b>	<b>402.6</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты	100	1,5	0,5	9.8	95	368
Сок фруктовый	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого:		<b>6.72</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>185</b>	
<b>Обед :</b>						
Суп картофельный с макар. издел.	200	3.1	4.9	15.09	120	67
Суфле из говядины	60	14.45	5.71	7.31	116	<b>174</b>
Каша ячневая	100	0,71	2.04	1.8	10.1	33
Свежие овощи	60	0.704	2.54	4.5	43.7	20
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	27.76	113	376
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого:		<b>32.85</b>	<b>16.49</b>	<b>97.31</b>	<b>607.8</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пудинг из творога с изюмом	90	17,67	12,05	22.8	268	237
Ряженка	170	5.48	4.88	9.07	102	351
Итого		<b>23.15</b>	<b>16.93</b>	<b>31.87</b>	<b>370</b>	
Итого за день		<b>74,6</b>	<b>55,76</b>	<b>195,91</b>	<b>1565,4</b>	

Четверг (9 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном	200	8,52	6.9	23.54	181	228
Бутерброд с маслом	25	2,45	7,55	14,62	136	1
Сыр	10	3,48	4,43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91.0	395
Итого:		<b>17.3</b>	<b>21.29</b>	<b>52.52</b>	<b>462</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	80	5,22	4,5	7.2	90	401
Фрукты	100	0,02	-	9.8	65	
Итого:		<b>5,24</b>	<b>4,5</b>	<b>17</b>	<b>155</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп картоф. с гречневой крупой	200	2.68	2, 83	17.14	104.7	20
Ленивые голубцы со сметаной	160	19.7	15.2	14.29	369	80
Овощи свежие	40	0.7	0.1	1.2	8.9	290
Компот из сухофруктов и свеж фрукт	200	0.44	0,02	27,76	113	376
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого:		<b>26.82</b>	<b>18.75</b>	<b>77.09</b>	<b>682.6</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сосиски	50	2,2	2,9	31.7	121.4	255
Икра овощная	80	6,95	12.87	21.07	248	165
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого		<b>13.22</b>	<b>16.29</b>	<b>87.12</b>	<b>528.4</b>	
Итого за день		<b>62,58</b>	<b>60,83</b>	<b>233,73</b>	<b>1828</b>	

Пятница (10 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с макар изд	200	5.97	6.9	17.1	141.6	205
Бутерброд с маслом	25	3.06	9.43	18.97	170	1
Кофейный напиток на молоке	200	2.85	2.41	14.36	91.0	395
Итого:		<b>11.88</b>	<b>18.74</b>	<b>50.43</b>	<b>402.6</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	50	3.7	4.4	43.2	229.0	
Сок фруктовый	80	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого:		<b>8.92</b>	<b>8.9</b>	<b>50.4</b>	<b>319</b>	
<b>Обед :</b>						
Суп картофельный с фасолью	200	5.49	5,11	16,93	135	81
Куриная котлета	<b>50</b>	19.7	15.0	11.32	183.2	305
Картофельное пюре	<b>90</b>	2.04	3.2	13.62	92	321
Свежие овощи	<b>60</b>	0.704	2.54	4.5	43.7	20
Компот из сухофруктов и свеж фрукт	200	<b>0.44</b>	<b>0.02</b>	27.76	113	376
Хлеб ржаной	<b>30</b>	3,3	0,6	16,7	87	
Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,95	0,5	24,15	118	
Итого:		<b>35.62</b>	<b>26.97</b>	<b>114.98</b>	<b>693.6</b>	
<b>Полдник:</b>						
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Оладьи	80	9,06	8,11	55,77	332	449
Итого		<b>12.73</b>	<b>11.3</b>	<b>71.59</b>	<b>439</b>	
Всего за день		<b>56,42</b>	<b>65,91</b>	<b>287,4</b>	<b>1854,2</b>	