



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом № 36 «Искорка»

О.В. Маселко

06.02.2023 приказ № 40

## ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 - 2023 гг

для детей от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 36» «Искорка» г. Феодосии Республики Крым»

детский сад 10,5 часов пребывания



**Основное меню для воспитанников детского сада №36 «Искорка»  
для детей от 3 до 7 лет**

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Макаронны отварные с	80.0	5.30	3.92	26.45	172.20	205
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
Яйца вареные	0.5	3.90	3.60	0.21	47.70	213
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	392
<b>Итого:</b>	<b>300.50</b>	<b>12.53</b>	<b>13.93</b>	<b>38.81</b>	<b>341.51</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
<b>Итого:</b>	<b>112.00</b>	<b>0.83</b>	<b>0.13</b>	<b>51.59</b>	<b>214.62</b>	
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая (консервированная)	45.0	0.58	2.27	2.67	35.35	
Суп фасолевый	200.0	4.60	5.60	15.30	131.00	81
Плов с мясом	150.0	12.90	14.02	24.20	276.00	273
Компот сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>668.00</b>	<b>23.79</b>	<b>23.64</b>	<b>81.31</b>	<b>651.34</b>	
<b>Полдник:</b>						
Вареники ленивые со сметаной	90.0	20.06	13.32	47.90	383.67	229
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Булочка домашняя	60.0	3.19	2.80	4.50	60.32	469
<b>Итого:</b>	<b>330.00</b>	<b>23.41</b>	<b>16.15</b>	<b>58.52</b>	<b>466.30</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1410.50</b>	<b>60.56</b>	<b>53.85</b>	<b>230.23</b>	<b>1673.77</b>	

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный геркулесовый	200.0	4.92	7.39	18.10	159.60	94
Бутерброд с сыром	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>12.16</b>	<b>17.40</b>	<b>37.17</b>	<b>355.80</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Свекольник со сметаной	200.0	2.30	8.10	11.50	135.90	58
Котлета мясная/куриная	55.0	15.80	14.10	2.15	200.00	282/305
Каша гречневая	80.0	3.45	3.05	18.33	116.28	313
Компот из сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>573.0</b>	<b>25.70</b>	<b>26.81</b>	<b>61.70</b>	<b>614.47</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлета рыбная	50.0	6.40	2.13	33.50	57.60	255
Картофель отварной с маслом	100.0	1.86	2.40	15.08	92.10	318
Огурец соленый	40.0	0.08	0.05	0.54	2.62	
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
<b>Итого:</b>	<b>405.0</b>	<b>10.06</b>	<b>4.80</b>	<b>64.66</b>	<b>221.33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1593.0</b>	<b>49.64</b>	<b>49.53</b>	<b>189.96</b>	<b>1312.57</b>	

Среда (3 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с манной	200.0	4.06	4.80	14.88	136.60	92
Бутерброд с маслом и	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
Бифейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>11.30</b>	<b>14.81</b>	<b>33.95</b>	<b>332.80</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Борщ со сметаной	200.0	3.11	9.60	16.80	173.00	56
Котлета рубленая из птицы	52.0	10.70	10.30	3.43	151.90	305
Каша кукурузная/ячневая	80.0	2.59	3.13	22.04	130.10	314
Компот сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Овощной салат	60.0	0.66	3.40	3.80	54.20	18
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>665.0</b>	<b>22.77</b>	<b>28.18</b>	<b>85.21</b>	<b>718.19</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сырники со сгущенным молоком	90.0	20.06	13.32	47.90	383.67	231
Кисломолочный продукт	200.0	3.23	2.99	12.90	94.50	401
<b>Итого:</b>	<b>290.0</b>	<b>23.29</b>	<b>16.31</b>	<b>60.80</b>	<b>478.17</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1570.0</b>	<b>59.08</b>	<b>59.82</b>	<b>206.39</b>	<b>1650.13</b>	

Четверг (4 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная «Дружба»	200.0	6.12	6.78	28.80	199.20	180
Бутероррод с маслом и	40.0	3.17	6.38	6.03	99.31	3
КФФЕМныи напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>13.36</b>	<b>16.79</b>	<b>47.87</b>	<b>395.41</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат овощной	60.0	1.05	2.08	4.81	39.20	18
Суп картофельный с	200.0	2.18	3.85	12.08	95.90	82
Фрйкддёлйкй мясные в	60.0	10.14	11.98	1.72	157.30	288
Картфельное пюре с	100.0	2.52	15.27	15.60	95.49	321
Компбтми сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
<b>Итого:</b>	<b>655.0</b>	<b>17.70</b>	<b>33.41</b>	<b>53.85</b>	<b>477.78</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	55.0	6.40	2.13	33.50	57.63	261
Винегрет овощной	150.0	1.72	2.04	11.40	74.30	45
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
<b>Итого:</b>	<b>423.0</b>	<b>12.18</b>	<b>5.72</b>	<b>70.52</b>	<b>273.34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1693.0</b>	<b>44.96</b>	<b>56.44</b>	<b>198.67</b>	<b>1267.50</b>	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном	200.0	6.50	8.24	25.02	199.21	94
Бутероррод с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
Какао на молоке	200.0	6.07	5.33	16.78	129.80	397
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>15.74</b>	<b>19.95</b>	<b>47.83</b>	<b>428.31</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	80.25	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>112.0</b>	<b>0.81</b>	<b>0.13</b>	<b>51.59</b>	<b>114.62</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный с консервами	200.0	6.35	7.48	12.44	14.79	87
Голубцы ленивые со сметаной (говядина/мясо курица)	150.0	12.67	16.21	14.63	254.40	298
Квиби и сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
<b>Итого:</b>	<b>585.0</b>	<b>20.83</b>	<b>23.92</b>	<b>46.71</b>	<b>359.08</b>	
<b>Полдник:</b>						
Омлет натуральный	85.0	1.25	6.08	6.86	86.67	215
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
Икра кабачковая (консервированная)	45.0	0.70	2.75	3.23	42.78	
Хлеб ржано-пшеничный	40.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Булочка домашняя	60.0	3.19	2.80	4.50	60.32	469
<b>Итого:</b>	<b>410.0</b>	<b>9.20</b>	<b>13.18</b>	<b>40.21</b>	<b>331.18</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1547.0</b>	<b>46.58</b>	<b>57.18</b>	<b>186.34</b>	<b>1233.19</b>	

Понедельник (6 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша гречневая размоченная	80.0	3.45	3.05	18.33	116.28	313
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Икра кабачковая (консервир.)	45.0	0.70	2.75	3.23	42.78	
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
<b>Итого:</b>	<b>335.0</b>	<b>5.35</b>	<b>9.59</b>	<b>33.82</b>	<b>249.02</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
<b>Итого:</b>	<b>112.0</b>	<b>0.81</b>	<b>0.13</b>	<b>51.59</b>	<b>214.62</b>	
<b>Обед:</b>						
Зеленый горошек	40.0	0.95	0.16	23.24	18.46	
Щи из свежей капусты со сметаной	200.0	18.12	7.31	9.53	112.01	67
Жаркое по-домашнему (говядина/мясо курятины)	150.0	10.70	12.90	16.90	231.16	276
Компот из сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>663.0</b>	<b>35.48</b>	<b>22.12</b>	<b>88.81</b>	<b>570.62</b>	
<b>Полдник:</b>						
Лапшевник с творогом	90.0	10.50	8.42	20.15	196.80	212
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
<b>Итого:</b>	<b>270.0</b>	<b>10.66</b>	<b>8.45</b>	<b>26.27</b>	<b>219.11</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1380.0</b>	<b>52.30</b>	<b>40.29</b>	<b>200.49</b>	<b>1253.37</b>	

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный	200.0	4.06	4.80	14.88	130.60	94
Бутерброд с маслом с сливочным маслом	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
Кофе с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>11.30</b>	<b>14.81</b>	<b>33.95</b>	<b>326.80</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из овощей	60.0	1.05	2.08	4.81	39.20	18
Суп картофельный с картофельными котлетами	200.0	4.10	5.80	15.34	130.59	85
Бифштекс из говядины отварного мяса в сметане	55.0	7.07	10.30	11.72	130.02	278
Каша рисовая	80.0	3.16	1.90	17.60	106.90	313
Компот из сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
<b>Итого:</b>	<b>630.0</b>	<b>17.19</b>	<b>20.31</b>	<b>69.11</b>	<b>496.60</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	52.0	6.40	2.13	33.50	57.60	261
Картофельное пюре с сливочным маслом	100.0	2.40	2.20	14.75	90.70	321
Огурец соленый	40.0	0.08	0.05	0.53	2.57	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.00	
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.30	393
<b>Итого:</b>	<b>410.0</b>	<b>12.94</b>	<b>5.93</b>	<b>74.40</b>	<b>292.17</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1655.0</b>	<b>43.15</b>	<b>41.57</b>	<b>203.89</b>	<b>1236.54</b>	



Среда (8 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с макарон. издели	200.0	4.92	7.39	18.10	159.60	93
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	36.90	395
<b>Итого:</b>	<b>430.0</b>	<b>10.03</b>	<b>14.78</b>	<b>37.28</b>	<b>264.15</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Щи из квашенной капусты	200.0	1.79	5.90	9.22	95.31	71
Котлета рубленая из птицы	55.0	10.78	10.30	3.43	151.90	305
Икра свекольная	60.0	0.66	3.40	3.80	54.20	54
Каша гречневая	80.0	3.90	2.70	19.80	127.30	205
Компот и сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.20	376
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>668.0</b>	<b>22.84</b>	<b>24.05</b>	<b>75.39</b>	<b>637.71</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пудинг творожный с рисом	80.0	10.50	8.40	20.12	196.80	235
Кисломолочный продукт	200.0	10.68	5.40	22.68	173.90	401
Булка домашняя	60.0	3.19	2.80	4.50	60.32	469
<b>Итого:</b>	<b>340.0</b>	<b>24.37</b>	<b>16.60</b>	<b>47.30</b>	<b>431.02</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1613.0</b>	<b>58.96</b>	<b>55.95</b>	<b>186.40</b>	<b>1453.85</b>	

Четверг (9 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Омлет натуральный	85.0	1.25	6.08	6.86	86.67	215
Горошек зеленый	40.0	0.95	0.16	23.24	18.46	
Буфетерبرد с маслом и	40.0	3.17	6.38	6.03	99.30	3
КФФЕМНЫИ напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>365.0</b>	<b>9.44</b>	<b>16.25</b>	<b>49.17</b>	<b>301.33</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96	86.60	368
<b>Итого:</b>	<b>175.0</b>	<b>1.72</b>	<b>0.52</b>	<b>26.43</b>	<b>120.97</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп рисовый/гречневый	200.0	1.60	2.40	14.80	91.22	80
Картофельное пюре с	100.0	2.52	15.27	12.50	95.49	321
Суфле из отварного мяса (говядина/курица)	55.0	10.14	11.98	1.72	157.30	279
Огурец соленый	40.0	0.08	0.05	0.53	2.57	
Компот и сухофруктов и	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Гренок из пшеничного хлеба	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
<b>Итого:</b>	<b>633.0</b>	<b>18.49</b>	<b>31.26</b>	<b>59.27</b>	<b>508.87</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлета рыбная	55.0	9.50	4.60	2.90	91.11	255
Капуста тушеная	100.0	1.46	4.83	6.80	75.22	335
Хлеб ржано-пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42	46.70	
Чай с лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12	22.31	393
<b>Итого:</b>	<b>370.0</b>	<b>12.68</b>	<b>9.65</b>	<b>25.24</b>	<b>235.34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1543.0</b>	<b>42.33</b>	<b>57.68</b>	<b>160.11</b>	<b>1166.51</b>	

		Вода питьевая кипяченая (на весь день). 300 мл			Энергети	№
--	--	---	--	--	----------	---

Пятница (10 день)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод- ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном и тыквой	200.0	4.80	6.05	19.30	150.40	95
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	200.0	4.07	3.63	13.04	96.90	395
<b>Итого:</b>	<b>430.0</b>	<b>9.91</b>	<b>13.44</b>	<b>38.48</b>	<b>314.95</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12	180.25	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>112.0</b>	<b>0.81</b>	<b>0.13</b>	<b>51.59</b>	<b>214.62</b>	
<b>Обед:</b>						
Рассольник со сметаной	200.0	2.10	8.15	11.50	135.90	76
Биточки из говядины	55.0	15.80	14.10	2.15	200.00	282
Каша пшеничная	80.0	13.20	11.70	3.18	172.00	315
Овощи консервированные	40.0	0.90	0.15	0.54	17.38	
Компот сухофруктов и компотной смеси	200.0	0.25	0.04	10.22	43.19	376
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50	119.10	
Хлеб пшеничный	35.0	1.59	0.19	9.42	46.70	
<b>Итого:</b>	<b>648.0</b>	<b>37.74</b>	<b>35.85</b>	<b>56.51</b>	<b>734.27</b>	
<b>Полдник:</b>						
Какао на молоке	200.0	6.07	5.33	16.78	129.81	397
Пирожок/рогалик с начинкой	70.0	8.07	5.38	54.90	302.30	469
<b>Итого:</b>	<b>270.0</b>	<b>14.14</b>	<b>10.71</b>	<b>71.68</b>	<b>432.11</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1460.0</b>	<b>62.60</b>	<b>60.13</b>	<b>218.26</b>	<b>1695.95</b>	

Пропиновано, пронумеровано

11 ( одиннадцат

ь

) листа(ов).

Заведующий Детским садом  
№36 «Искорка»



О.В. Маселко