



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 1 года до 3 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 1 года до 3 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>						
Макароны отварные с	60.0	3.90	2.90	19.50	127.44	205
Бутерброд с маслом, и сыром	38.0	2.85	5.20	6.02	94.30	3
Яйца вареные	0.5	3.20	3.15	0.17	42.50	213
Чай с сахаром	150.0	0.12	0.02	5.08	18.39	392
<b>Итого:</b>	<b>248.5</b>	<b>10.07</b>	<b>11.27</b>	<b>30.77</b>	<b>282.63</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	22.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
<b>Итого:</b>	<b>97.0</b>	<b>0.57</b>	<b>0.09</b>	<b>25.43</b>	<b>107.72</b>	
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая (консервированная)	35.0	0.40	1.58	1.85	24.50	
Суп из фасоли	150.0	2.50	3.70	8.90	80.21	81
Плов с мясом	120.0	11.60	12.50	16.18	223.00	273
Компот сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>515.0</b>	<b>18.37</b>	<b>18.87</b>	<b>56.74</b>	<b>462.40</b>	
<b>Полдник:</b>						
Вареники ленивые со сметаной	80.0	15.88	9.92	34.20	285.60	229
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.02	5.08	18.39	393
Булочка домашняя	50.0	2.90	2.60	2.40	56.55	469
<b>Итого:</b>	<b>280.0</b>	<b>18.90</b>	<b>12.54</b>	<b>41.68</b>	<b>360.54</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1140.5</b>	<b>47.91</b>	<b>42.77</b>	<b>154.62</b>	<b>1213.29</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	150.0	4.20	6.20	14.60	132.01	94
Бутерброд с сыром	38.0	2.85	5.88	6.02	94.35	3
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>338.0</b>	<b>10.75</b>	<b>15.38</b>	<b>31.43</b>	<b>310.86</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.20	0.30	12.89	72.90	368
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.57</b>	<b>0.37</b>	<b>20.36</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Свекольник со сметаной	150.0	1.63	6.20	9.30	107.11	58
Котлета мясная/куриная	50.0	12.76	11.59	1.22	161.00	282/305
Каша гречневая	60.0	2.69	2.13	14.32	83.56	313
Компот из сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>440.0</b>	<b>19.85</b>	<b>20.85</b>	<b>46.09</b>	<b>465.86</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлета рыбная	45.0	6.20	2.40	31.00	54.80	255
Картофель отварной с маслом	80.0	1.11	1.02	8.97	50.70	318
Огурец соленый	30.0	0.05	0.03	0.36	1.74	
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
<b>Итого:</b>	<b>335.0</b>	<b>8.58</b>	<b>3.64</b>	<b>53.97</b>	<b>146.13</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1268.0</b>	<b>40.75</b>	<b>40.24</b>	<b>151.85</b>	<b>1030.12</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	150.0	3.50	2.40	10.80	109.20	92
Бутерброд с маслом и	38.0	2.85	5.88	6.02	94.35	3
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>338.0</b>	<b>10.05</b>	<b>11.58</b>	<b>27.63</b>	<b>288.05</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	80.0	1.20	0.30	12.89	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.57</b>	<b>0.37</b>	<b>20.36</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Борщ со сметаной	150.0	2.40	7.60	12.70	135.00	56
Котлета рубленая из птицы	47.0	6.60	6.20	2.50	98.90	305
Каша кукурузная/ячневая	60.0	1.76	2.22	14.90	94.30	314
Компот сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
Овощной салат	50.0	0.57	3.08	3.30	48.20	18
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>517.0</b>	<b>15.20</b>	<b>20.19</b>	<b>63.21</b>	<b>511.09</b>	
<b>Полдник:</b>						
Сырники со сгущенным молоком	80.0	15.88	9.92	34.20	285.60	231
Кисломолочный продукт	150.0	3.01	2.70	12.10	88.10	401
<b>Итого:</b>	<b>230.0</b>	<b>18.89</b>	<b>12.62</b>	<b>46.30</b>	<b>373.70</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1240.0</b>	<b>45.71</b>	<b>44.76</b>	<b>157.50</b>	<b>1280.11</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»	150.0	5.90	5.40	23.90	159.63	180
Бутерброд с маслом и	38.0	2.85	5.96	5.90	94.35	3
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>338.0</b>	<b>12.45</b>	<b>14.66</b>	<b>40.61</b>	<b>338.48</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.47</b>	<b>0.27</b>	<b>20.10</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат овощной	50.0	0.88	1.37	4.12	29.30	18
Суп картофельный с	150.0	1.56	2.31	8.70	64.40	82
Фрикадельки мясные в	55.0	9.59	11.88	1.23	143.20	288
Картофельное пюре с	80.0	2.29	12.29	10.70	71.56	321
Компот из сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	8.56	20.50	
<b>Итого:</b>	<b>515.0</b>	<b>15.64</b>	<b>28.04</b>	<b>41.86</b>	<b>365.45</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	50.0	6.20	2.40	31.20	54.85	261
Винегрет овощной	120.0	1.30	1.70	8.20	58.80	45
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
<b>Итого:</b>	<b>350.0</b>	<b>10.17</b>	<b>5.03</b>	<b>57.18</b>	<b>209.74</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1358.0</b>	<b>39.73</b>	<b>48.00</b>	<b>159.75</b>	<b>1020.94</b>	

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая кипяченая (на весь день), 300 мл			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецеп туры
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном	150.0	5.60	7.41	21.15	172.92	94
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.85	5.88	5.99	84.50	3
Какао на молоке	150.0	4.55	4.11	13.08	99.50	397
<b>Итого:</b>	<b>338.0</b>	<b>13.00</b>	<b>17.40</b>	<b>40.22</b>	<b>356.92</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	22.0	0.18	0.02	17.96	73.35	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>97.0</b>	<b>0.55</b>	<b>0.09</b>	<b>25.43</b>	<b>107.72</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный с консервами	150.0	4.55	6.42	9.34	17.85	87
Голубцы ленивые со сметаной (говядина/мясо)	120.0	9.73	11.98	10.61	188.26	298
Квиноа и сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	7.47	20.50	
<b>Итого:</b>	<b>450.0</b>	<b>15.60</b>	<b>18.59</b>	<b>35.97</b>	<b>263.10</b>	
<b>Полдник:</b>						
Омлет натуральный	85.0	0.96	4.12	6.39	64.98	215
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
Икра кабачковая (консервированная)	35.0	0.56	2.21	2.59	34.39	
Хлеб ржано-пшеничный	35.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Булочка домашняя	50.0	2.90	2.60	2.40	56.55	469
<b>Итого:</b>	<b>355.0</b>	<b>7.09</b>	<b>9.86</b>	<b>29.16</b>	<b>252.01</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1240.0</b>	<b>36.24</b>	<b>45.94</b>	<b>130.78</b>	<b>979.75</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	60.0	2.69	2.13	14.32	83.56	313
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Икра кабачковая (консервир.)	35.0	0.56	2.21	2.59	34.33	
Чай с сахаром	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
<b>Итого:</b>	<b>275.0</b>	<b>4.41</b>	<b>8.13</b>	<b>28.13</b>	<b>203.93</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Кондитерские изделия	22.0	0.18	0.03	17.96	150.35	
<b>Итого:</b>	<b>97.0</b>	<b>0.55</b>	<b>0.10</b>	<b>25.43</b>	<b>184.72</b>	
<b>Обед:</b>						
Зеленый горошек	30.0	0.54	0.80	18.08	12.36	
Цицизевежей капуста со сметаной-домашнему	150.0	15.31	2.25	5.69	81.78	67
Компот из сухофруктов и компотной смеси	120.0	7.70	10.20	11.20	171.47	276
Хлеб пшеничный	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.10	0.16	7.47	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>510.0</b>	<b>27.42</b>	<b>14.34</b>	<b>63.69</b>	<b>400.30</b>	
<b>Полдник:</b>						
Лапшевник с творогом	70.0	7.19	6.23	15.22	143.30	212
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
<b>Итого:</b>	<b>220.0</b>	<b>7.31</b>	<b>6.26</b>	<b>20.30</b>	<b>161.69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1102.0</b>	<b>39.69</b>	<b>28.83</b>	<b>137.55</b>	<b>950.64</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	150.0	3.50	2.40	21.12	109.20	94
Бутерброд с маслом с молоком	38.0	2.55	5.88	6.06	94.30	3
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>338.0</b>	<b>9.75</b>	<b>11.58</b>	<b>37.99</b>	<b>288.00</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.30	14.50	72.90	368
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.47</b>	<b>0.37</b>	<b>21.97</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Салат из овощей	50.0	0.88	1.37	4.20	29.30	18
Суп картофельный с молоком	150.0	2.90	4.70	10.70	97.90	85
Бифштекс из отварного мяса с сметаной	50.0	5.60	8.72	5.60	107.90	278
Каша рисовая	60.0	2.12	1.09	11.80	69.04	313
Компот из сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	7.42	20.50	
<b>Итого:</b>	<b>490.0</b>	<b>12.82</b>	<b>16.07</b>	<b>48.27</b>	<b>361.13</b>	
<b>Полдник:</b>						
Тефтели рыбные	47.0	6.20	2.40	31.10	54.80	261
Картофельное пюре с молоком	80.0	1.91	1.42	8.42	55.07	321
Огурец соленый	30.0	0.06	0.04	0.42	2.05	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
<b>Итого:</b>	<b>337.0</b>	<b>10.84</b>	<b>4.79</b>	<b>57.72</b>	<b>208.01</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1320.0</b>	<b>34.88</b>	<b>32.81</b>	<b>165.95</b>	<b>964.41</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	150.0	4.20	6.20	14.60	132.10	93
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>330.0</b>	<b>8.94</b>	<b>13.26</b>	<b>31.55</b>	<b>284.25</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.30	14.56	72.90	368
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.47</b>	<b>0.37</b>	<b>22.03</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Щи из квашенной капусты	150.0	1.50	4.60	7.70	77.14	71
Котлета рубленая из птицы	50.0	6.60	6.23	2.50	120.90	305
Икра свекольная	50.0	0.57	3.08	3.30	48.20	54
Каша гречневая	60.0	2.90	2.30	14.60	97.40	313
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб пшеничный	30.0	1.10	0.16	7.47	20.50	
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>520.0</b>	<b>15.44</b>	<b>17.30</b>	<b>56.82</b>	<b>478.33</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пудинг творожный с рисом	70.0	7.19	6.23	15.22	143.30	235
Кисломолочный продукт	150.0	6.48	4.50	12.89	159.30	401
Булка домашняя	50.0	2.90	2.60	2.40	56.55	469
<b>Итого:</b>	<b>270.0</b>	<b>16.57</b>	<b>13.33</b>	<b>30.51</b>	<b>359.15</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1275.0</b>	<b>42.42</b>	<b>44.26</b>	<b>140.91</b>	<b>1229.00</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	0.96	4.10	6.39	6.49	215
Горошек зеленый	30.0	0.54	0.80	18.08	12.36	
Бутерброд с майонезом и	38.0	2.85	5.88	5.58	94.35	3
Кефирный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>303.0</b>	<b>8.05</b>	<b>14.08</b>	<b>40.86</b>	<b>197.70</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.30	12.50	72.90	368
<b>Итого:</b>	<b>155.0</b>	<b>1.47</b>	<b>0.37</b>	<b>19.97</b>	<b>107.27</b>	
<b>Обед:</b>						
Суп рисовый/гречневый	150.0	1.10	1.60	10.20	61.91	80
Картофельное пюре с	80.0	1.77	12.29	10.70	71.56	321
Суп фляк из отварного мяса (говядина/курица)	50.0	9.59	10.88	1.23	143.10	279
Огурец соленый	30.0	0.06	0.04	0.42	2.05	
Компот сухофруктов и	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Гренок из пшеничного хлеба	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
<b>Итого:</b>	<b>490.0</b>	<b>15.29</b>	<b>25.74</b>	<b>43.80</b>	<b>392.81</b>	
<b>Полдник:</b>						
Котлета рыбная	50.0	6.80	3.60	1.80	67.17	255
Капуста тушеная	80.0	1.17	3.30	5.50	55.52	336
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.10	0.16	7.45	20.50	
Чай с лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08	18.39	393
<b>Итого:</b>	<b>310.0</b>	<b>9.19</b>	<b>7.09</b>	<b>19.83</b>	<b>161.58</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1258.0</b>	<b>34.00</b>	<b>47.28</b>	<b>124.46</b>	<b>859.36</b>	

Пятница (10 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 и тыквой	150.0	4.30	5.30	16.30	130.60	95
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14	67.65	1
Кофейный напиток на молоке	150.0	37.30	3.30	10.84	84.50	395
<b>Итого:</b>	<b>330.0</b>	<b>42.64</b>	<b>12.36</b>	<b>33.28</b>	<b>282.75</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Кондитерские изделия	22.0	0.18	0.02	17.96	130.35	
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47	34.37	399
<b>Итого:</b>	<b>97.0</b>	<b>0.55</b>	<b>0.09</b>	<b>25.43</b>	<b>164.72</b>	
<b>Обед:</b>						
Рассольник со сметаной	150.0	1.63	6.20	9.30	107.10	76
Биточки из говядины	50.0	12.76	11.59	1.22	161.00	282
Каша пшеничная	60.0	11.50	10.42	2.32	150.00	315
Овощи консервированные	30.0	0.63	0.10	0.36	12.37	
Компот и сухофруктов и компотной смеси	150.0	0.22	0.03	8.55	36.49	376
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70	77.70	
Хлеб пшеничный	30.0	1.20	0.16	7.45	20.50	
<b>Итого:</b>	<b>500.0</b>	<b>30.49</b>	<b>29.40</b>	<b>41.90</b>	<b>565.16</b>	
<b>Полдник:</b>						
Какао на молоке	150.0	4.55	4.11	13.08	99.55	397
Пирожок/рогалик с начинкой	60.0	6.90	5.23	47.80	271.90	469
<b>Итого:</b>	<b>210.0</b>	<b>11.45</b>	<b>9.34</b>	<b>60.88</b>	<b>371.45</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1137.0</b>	<b>85.13</b>	<b>51.19</b>	<b>161.49</b>	<b>1384.08</b>	

Пронумеровано, пронумеровано

11 ( орденмаршал

) листа(ов).



Заведующий Детским садом  
№36 «Искорка»

О.В. Маселко