

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое»)
ИНН 9109010042 КПП 9109019001
ОГРН 1159102026687 ОКПО 00831149
297570, Россия, Республика Крым, Симферопольский район,
с. Чистенькое, Севастопольское шоссе, дом 12



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

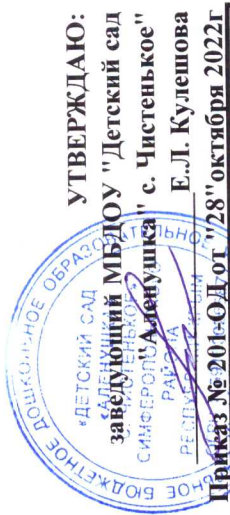
Е.Л. Кулешова

28 октября 2022г

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"

Е.Л. Кулешова

Приказ № 201-ОД от "28" октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,49	4,73	15,73	128,03	0,756	94
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393,1
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		395	7,20	7,25	43,43	267,95	3,653	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,6	399,4a
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,66	87,08	17,6	57
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
	Каша вязкая рисовая	120	1,81	2,39	18,78	103,61	0	168,2
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,52	9,85	5,82	150,06	0,084	282
	Икра кабачковая	50	0,69	2,68	4,13	44,08	11,535	53
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	18,16	21,20	85,78	609,41	29,619	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	65	7,94	12,04	1,19	145,48	0,156	216
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Ватрушки с повидлом	70	4,03	1,43	26,92	138,35	0,217	445,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	17,19	17,97	35,31	379,23	1,633	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	43,20	46,55	177,65	1316,39	37,505	

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Детский сад
 «Аленушка» с. Чистенькое»
 Е.Л. Кулешова
 Приказ № 201-ОД от "28" октября 2022г



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	80	9,28	7,44	14,84	162,31	0,296 235
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,81	2,71	19,88	0,066 351
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666 397
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0 1
ИТОГО ЗА							
ЗАВТРАК		310	15,18	16,95	43,99	389,29	1,028
ВТОРОЙ	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055 400
ЗАВТРАК	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	0 608
ИТОГО ЗА							
ВТОРОЙ							
ЗАВТРАК		170	5,74	5,01	22,56	158,2	2,055
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	3,04	6,02	12,40	115,6	16,42 14/2
	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924 319.1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69 286
	Салат из свеклы	50	0,71	3,44	4,18	46,95	4,75 33
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548 372
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0 701.2
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0 700
ИТОГО ЗА							
ОБЕД		665	15,31	19,03	84,18	552,9	36,332
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,18	2,47	19,54	112,98	0 168.7
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,26	3,25	1,98	62,4	2,544 247
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592 393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0 701
ИТОГО ЗА							
ПОЛДНИК		375	10,74	5,89	38,08	248,09	5,136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46,97	46,88	188,81	1348,48	44,551

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	6,01	5,42	32,26	199,35	0,558	134
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с сыром	33	3,71	4,34	10,85	97,95	0,056	3.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		393	12,74	12,44	57,87	393,29	1,154	
ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	14	368г
	Рассольник ленинградский	200	11,24	12,34	13,92	212,24	13,78	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,475	40
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399,4
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	24,95	22,98	83,50	642,39	21,083	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57,35	6,15	45
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	0	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		328	9,88	10,60	38,42	289,06	8,742	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1526	49,67	46,72	209,19	1459,14	44,979	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,31	4,55	17,53	132,93	0,756193
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666397
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,3052
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,58	10,09	51,39	340,49	1,727
ОБЕД	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,63994
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,943
	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	20,628321
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69286
	Салат из квашеной капусты	50	0,80	2,55	3,88	42,85	13,7554
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548372
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0,7012
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,700
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	24,94	13,20	79,01	530,38	42,521
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5,66	3,53	41,22	221,33	0,301473
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,6512
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,21	6,64	54,56	308,44	7,543
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	43,38	30,06	198,02	1259,11	54,391



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ "Детский сад
с. Чистенькое"
Е.Л. Кулешова
РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Приказ № 201-ОД от 28 октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	80	9,28	7,44	14,84	162,31	0,296	235
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	15,58	17,48	51,66	425,9	1,036	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		170	4,72	4,09	23,52	150,2	2,055	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	11,82	2,73	6,40	97,68	0,096	306
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,10	38,55	4,9	34
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.1
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
		667	23,54	18,54	83,66	598,68	33,928	
ИТОГО ЗА ОБЕД		63	6,31	8,66	3,74	118,59	0,208	228
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		261	7,84	8,86	21,75	198,35	2,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1408	51,68	48,97	180,59	1373,13	39,819	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"
Е.Л. Кулешова
Приказ № 201-ОД от "28" октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	180	7,33	6,84	30,96	215,86	0,936	185,46
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393,1
	Бутерброды с сыром	33	3,71	4,34	10,85	97,95	0,056	3,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		393	11,15	11,20	51,13	351,27	3,584	
ОБЕД	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	59,8		2,6 399,4a
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,02	63
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02		0 205
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,7	16,225	20
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,1
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38		0 700
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	16,74	16,19	89,91	574,1	21,873	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	6,43	9,95	1,28	120,5	0,104	215
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	4,12	1,99	36,60	183,22	3,157	454,1
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	15,77	16,44	45,44	400,92	3,801	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	44,15	43,94	198,64	1381,39	31,858	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"
Е.Л. Кулешова

Приказ № 201-ОД от "28" октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками	80	13,05	12,39	17,36	233,44	2,66	16/5
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		290	18,54	21,09	43,80	440,54	3,326	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Вафли	20	0,58	0,67	15,50	70,83	0	152
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		170	5,14	4,74	23,06	155,83	2,055	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	10,26	9,94	11,26	176,06	8,74	85
	Капуста тушеная	120	2,51	4,45	11,51	96	19,992	132
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69	286
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,30	29,9	2,775	19
	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.1
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		667	22,17	23,46	72,17	590,87	35,689
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная	120	3,32	3,10	19,06	117,07	0	168.1
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,26	3,25	1,98	62,4	2,544	247
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	10,88	6,52	37,60	252,18	5,136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	56,75	55,81	176,63	1439,42	46,206	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ "Детский сад
«Аленька» с. Чистенькое»
С. Чистенькое

Е.Л. Кулешова

Приказ № 201-ОД от "28" октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 8									
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	180	7,87	8,24	28,58	220,12	0,936	185.3	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395	
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	12,49	13,42	61,72	418,57	1,781		
ОБЕД	Фрукты свежие (банан)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	14	368г	
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	6,82	5,92	10,50	122,96	16,34	113	
	Рыба, запеченная в омлете	65	11,01	3,95	2,11	87,87	0,566	249	
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137	
	Овощи натуральные соленные (томаты)	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	113	
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399.7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.1	
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		672	25,00	19,52	77,77	590,21	45,982	
	ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120	6,56	3,47	29,81	176,7	0,876	166
Чай с лимоном		180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393	
Хлеб пшеничный		15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701	
Печенье		15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	609	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,98	5,11	57,53	311,96	3,468		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	48,57	38,75	226,42	1455,14	65,231		

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий МБДОУ "Детский сад
 "Аленушка", с. Чистенькое"
 С. ЧАСТЕНЬКО
 СИМФЕРОПОЛЬСКОГО
 РАЙОНА
 Приказ № 201-ОД от 28 октября 2022г
 Е.Л. Кулешова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,31	4,55	17,53	132,93	0,756	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с сыром	33	3,71	4,34	10,85	97,95	0,056	3.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		393	12,69	11,93	43,86	335,98	1,478	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401.2
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		170	4,51	3,77	21,96	144,7	1,05	
ОБЕД	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	43
	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319.1
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	60	11,82	2,73	6,40	97,68	0,096	306
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,60	3,12	41,8	5,5	10
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	90	398
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.2
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	33,33	9,79	76,26	526,09	114,42	
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,18	2,47	19,54	112,98	0	168.7
	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5	2,185	55
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	5,13	4,71	39,68	221,19	4,777	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1593	55,66	30,20	181,76	1227,96	121,725	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ "Детский сад
"Аленушка" с. Чистенькое"

Е.Л. Кулешова

Приказ № 201-ОД от 28 октября 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	80	9,28	7,44	14,84	162,31	0,296	235
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	15,58	17,48	51,68	425,9	1,036	
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368,1
	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,64	4,00	11,28	87,8	7,02	58
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
	Плов из птицы	190	26,85	6,76	33,99	304,87	4,256	304
	Салат из квашеной капусты	50	0,80	2,55	3,88	42,85	13,755	4
	Кисель из яблок сушеных	180	0,22	0,02	31,73	127,98	0,126	379
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701,2
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	33,63	15,45	102,29	686,38	25,197	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	3,94	4,72	22,72	149,34	0	447
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
	Джем, повидло	5	0,02	0,00	3,58	13,8	0,12	456
ИТГО ЗА ПОЛДНИК		315	10,42	10,49	35,97	279,35	2,712	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	60,11	43,90	201,68	1444,43	40,945	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15034	495,39	431,26	1946,74	13705,14	524,053	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1503,4	49,54	43,13	194,67	1370,514	52,4053	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,46	28,32	56,82	13705,14	15,3	