

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО
ВИДА №1 "СЕМИЦВЕТИК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ №1 "Семицветик" г. Симферополя)**

295051, г. Симферополь, ул. И.Г. Лексина, дом 72, помещение 74, e-mail sadik_semicvetik@crimeaedu.ru, тел.: (3652) 66-92-31

УТВЕРЖДАЮ
МБДОУ № 1 «Семицветик»
_____ Е.Ю. Кузнецова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Семицветик»
на 2023-2024 уч. год
(осенне-зимний период)**

г. Симферополь

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	205	6.57	4.49	42.42	236	№ 179
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4.73	6.88	14.56	139	№1
	кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.83	102	№ 415
Итого:		430	13.95	13.16	75.81	477	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленный	150	0.75	0	15.15	64	№ 418
Итого:		150	0.75	0	15.15	64	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	180	3.17	5.58	21.69	160.41	№ 69
	Котлета рыбная	60	5.74	2.89	1.54	55	№ 261
	Рис отварной с маслом сливочным	150	2.26	2.98	23.48	130	№ 332
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.35	№ 366
	Салат из горошка зеленого	50	1.5	2.59	3.13	41.8	№ 10
	Компот сухофруктов	180	0.39	0.02	25	102	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		720	18.42	16.12	105.14	652.56	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	№ 412
	Оладьи картофельные с сыром	150	11.78	16.04	27.09	300	№ 162
	Фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
Итого:		480	12.8	16.16	46.79	386	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45.92	45.44	242.89	1579.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ВТОРНИК							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№ 99
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	№ 411
	Пряник	30	0.15	2.1	21.6	111	п/п
Итого:		430	5.58	9.91	51.11	321.08	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0.61	0.21	18.67	79	№ 417
Итого:		150	0.61	0.21	18.67	79	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3.86	4.22	31.72	174.2	№ 128
	Тефтели из говядины	80	9.68	4.76	10.76	121.56	№ 303
	Каша гречневая с маслом	180	10.28	6.95	46.24	288	№ 330
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	№ 20
	Кисель из ягод	180	0.07	0.07	24.15	98	№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		750	29.41	19.86	142.32	858.64	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	99	№ 413
	Пирожок с картошкой	70	4.41	2.38	28.64	198.8	№ 437
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.51	4.92	46.26	№ 35
	Фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
Итого:		430	9.28	7.59	58.96	389.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.88	37.57	271.06	1647.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ СРЕДА							
Завтрак	Омлет натуральный	120	10.62	19	2.13	221.59	№ 229
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.78	8.41	17.8	170	№ 3
	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57
	Какао с молоком	200	3	4.5	17.98	124.38	№ 416
Итого:		415	19.88	33.8	40.99	546.97	
Второй завтрак	Сок овощной промышленный	150	1.65	0.15	18.9	84	№ 418
Итого:		150	1.65	0.15	18.9	84	
Обед	Жаркое по домашнему	200	19.67	9.12	66.73	413.47	№ 292
	Суп картофельный с цветной капустой	200	1.32	4.47	7.31	74.8	№ 84
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.42	87.84	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		650	26.14	14.53	123.35	717.11	
Уплотненный полдник	Каша молочная овсяная	200	4.01	7.71	9.61	127	№ 199
	Печенье галетное	50	4.1	6.9	29	251.5	п/п
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44.44	№ 411
Итого:		450	8.17	14.63	49.71	422.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55.84	63.11	232.95	1771.02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша пшенная с маслом	205	9.06	6.27	52.04	301	№ 179
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	4.5	17.98	124.38	№ 414
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2.04	3.22	22.55	128	№2
Итого:		450	14.26	13.99	92.57	553.38	
Второй завтрак	фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
Итого:		100	0.9	0.1	9.5	45	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.49	2.42	12.53	90	№ 90
	Суфле куриное	80	13.69	7.1	2.45	128	№ 327
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	5.68	4.36	27.25	171	№ 219
	Помидор соленый	30	0.33	0.03	0.48	3.9	
	Компот из ягод	180	0.27	0.1	19.94	81.72	№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		715	29.47	14.81	90.54	615.62	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	200	33.48	16.44	32.73	413.33	№ 245
	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	№ 386
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	№ 412
Итого:		450	34.57	18.72	49.56	505.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			79.2	47.62	242.17	1719.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.85	7.78	18.89	165.72	№ 101
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.78	8.41	17.8	170	№ 3
	Какао с молоком	180	2.63	2.27	15.6	107	№ 416
Итого:		435	13.26	18.46	52.29	442.72	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленный	150	0.75	0	15.15	64	№ 418
Итого:		150	0.75	0	15.15.	64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2.72	6.2	19.93	143.22	№ 73
	Пюре картофельное	130	2.66	4.16	30.71	118.95	№ 339
	Оладья из печени	70	5.27	6.28	8.84	113	№ 284
	Салат из кукурузы	50	1.44	3.09	1.9	40.02	№ 12
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25	102	№ 394
	Хлеб белый	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		700	17.49	20.55	114.27	658.19	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная с маслом	200	8.4	5.61	51.68	290.32	№ 179
	Фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
	Вафли	30	2.43	5.58	24.93	136.5	п/п
	Йогурт питьевой	180	5.22	4.5	7.56	92	№ 420
Итого:		540	16.95	15.79	93.67	563.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48.45	54.8	260.23	1728.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Омлет натуральный	120	10.62	19	2.13	221.59	№ 229
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.78	8.41	17.8	170	№ 3
	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31	№ 57
	Какао со сгущенным молоком	200	3	4.5	17.98	124.38	№ 416
Итого:		415	19.88	33.8	40.99	546.97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	№ 418
Итого:		150	0.75	0	15.15	64	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6.38	6.74	22.4	156	№ 87
	Рыба тушеная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55	№ 261
	Каша перловая вязкая со сливочным маслом	200	3.96	5.15	28.13	175	№ 311
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1.02	3	5.07	51.42	№ 47
	Компот из кураги и изюма	180	0.24	0.05	35.2	148	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		810	22.35	18.63	120.23	726.42	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	№ 412
	Ватрушка с повидлом	80	5.10	3.41	50.4	254	№ 441
	Каша жидкая гречневая	200	7.33	7.87	27.88	211	№ 199
Итого:		480	12.55	11.3	88.48	506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55.53	63.73	264.85	1843.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ ВТОРНИК							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5.8	5.48	18.57	146.8	№ 101
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.78	8.41	17.8	170	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	4.5	17.98	124.38	№ 414
Итого:		430	14.74	18.39	54.35	441.18	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	5.15	4.61	8.7	90	№ 420
Итого:		150	5.15	4.61	8.7	90	
Обед	Бульон куриный с гренками и яйцом	200	3.9	4.04	20.55	101.5	№ 116
	Плов из говядины/птицы	210	22.26	7.76	35.69	301	№ 304
	Помидор соленый	30	0.33	0.03	0.48	3.9	
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25	102	№ 394
	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	87	№ 148
Итого:		650	30.18	12.45	98.42	595.4	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	№ 412
	Винегрет овощной	80	1.09	4.94	6.75	75.84	№ 46
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	№ 227
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Печенье сахарное	30	2.43	5.58	24.93	136.5	п/п
	фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
Итого:		480	11.99	15.54	66.15	432.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57.06	50.99	214.04	1558.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ СРЕДА							
	Каша жидкая пшеничная	200	4.59	4.9	26.32	168	№ 199
	Пряник	30	0.15	2.1	21.6	111	п/п
	Какао с молоком	180	2.92	2.52	17.33	119	№ 416
Итого:		410	7.66	9.52	65.25	398	
Второй завтрак	Яблоки запеченные с сахаром	100	0.38	0.38	32.82	136.47	№ 403
Итого:		100	0.38	0.38	32.82	136.47	
Обед	Азу из говядины	200	19.67	9.12	66.73	413.47	№ 292
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0.91	3	3.98	46.04	№ 21
	Борщ вегетарианский	200	2.2	4.8	10.95	95	№ 65
	Кисель из ягод	180	0.07	0.07	24.15	98	№ 396
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		680	25.49	17.49	119.21	722.51	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	№ 220
	Огурец соленый колечками	40	0.43	2.04	1.67	26.33	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44.44	№ 411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
Итого:		470	14.03	12.64	59.04	405.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.56	40.03	276.32	1662.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.85	5.81	19.99	155	№ 100
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	№2
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	№ 411
Итого:		455	8.4	9.76	58.65	355	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленный	150	0.75		15.15	64	№ 418
Итого:		150	0.75		15.15	64	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4	13.27	96.6	№ 82
	Голубцы ленивые	150	12.41	19.8	12.92	234	№ 315
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.51	4.92	46.26	№ 35
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.21	18.67	79	№ 417
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		660	20.71	27.32	77.67	596.86	
	Пудинг творожный	200	21.57	28.8	46.28	526.27	№ 249
	Соус черносмородиновый						
	Фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.08	114	№ 419
Итого:		500	28.55	34.32	65.86	685.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58.41	71.4	217.33	1701.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша молочная овсяная	210	3.79	5.48	23.97	160	№ 199
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5.78	8.41	17.8	170	№ 3
	Какао с молоком	200	3	4.5	17.98	124.38	№ 416
Итого:		465	12.57	18.39	59.75	454.38	
Второй завтрак	Сок овощной промышленный	150	1.65	0.15	18.9	84	№ 418
Итого:		150	1.65	0.15	18.9	84	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.46	3.6	10.08	79.02	№ 58
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7.5	7.36	255	№ 336
	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	23.8	97.6	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	№ 147
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.5	13.4	70	№ 148
Итого:		650	15.63	12.06	69.13	572.62	
Уплотненный полдник	Оладьи с джемом	150	10.45	9.36	64.35	383	№ 432
	Фрукты по сезону	100	0.9	0.1	9.5	45	№ 386
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	99	№ 413
Итого:		450	14.32	12.06	89.75	527	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.17	42.66	237.53	1638	
Итого за весь период			537.02	517.35	2459.4	16850.36	
Среднее значение за весь период			53.702	51.735	245.94	1685.036	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.18	3.07	14.59		

