

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 47 «Барвинок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№ 47 «Барвинок»
О.В. Овчаренко

**Основное 10-дневное меню
для питания детей 3-7летнего возраста с 10,5-часовым пребыванием**

г. Керчь

**Основное 10-дневное меню
для питания детей 3-7-летнего возраста с 10,5-часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	7,6	8,0	28,7	218,1	94
	Бутерброд с сыром	47	5,2	8,0	15,1	153,5	3
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак:		444	12,9	15,9	51,9	405,3	
2- Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за 2- завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед	Свекольник	200	3,4	9,2	21,7	183,8	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,6	5,4	32,7	201,5	181
	Гуляш из мяса птицы	100	10,5	12,2	3,6	166,2	277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед:		710	23,1	27,2	87,8	690,8	
Полдник	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
Итого за полдник:		330	14,6	14,2	46,1	372,1	
Итого за день:			51,2	57,5	195,9	1511,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	6,6	8,2	20,8	184,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	9,1	12,5	44,0	327,0	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2-завтрак:		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой	200	6,0	6,7	20,4	166,1	81
	Рис отварной	130	3,4	2,9	35,6	181,7	315
	Котлеты рыбные паровые	90	18,5	8,2	12,3	196,7	257
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,6	30,6	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
Итого за обед:		790	35,7	21,6	122,8	828,9	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	17,8	16,4	18,6	297,5	240
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
Итого за полдник		280	22,9	20,8	27,0	391,8	
Итого за день:			69,1	55,4	214,2	1640,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
	Суп молочный манный	200	6,0	7,4	20,0	171,9	92
Итого за завтрак		432	8,5	11,8	43,2	314,1	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2-завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	2,3	7,2	12,9	125,9	102
	Макаронны отварные	100	5,4	3,0	34,2	185,7	204
	Биточки рубленные из филе птицы паровые	80	18,2	9,4	7,8	187,3	306
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,2	17,0	80,4	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушёных фруктов	180	0,0	0,0	7,6	30,6	376
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,1	1,5	45,3	20
Итого за обед		760	33,3	27,4	107,6	810,7	
Полдник	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Молоко кипячёное	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
Итого за полдник		280	13,3	13,4	69,8	454,7	
Итого за день			56,6	53,1	241,0	1672,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничная)	200	6,5	7,5	21,6	180,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	8,9	11,8	44,8	323,2	
2- завтрак							
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	3,1	4,6	20,5	137,0	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	23,7	27,7	24,0	442,0	302
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		720	36,3	36,3	111,2	918,7	
Полдник							
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Булочка творожная	100	15,0	13,5	69,1	459,9	483
Итого за полдник		280	19,7	17,5	85,9	582,8	
Итого за день			66,4	66,1	262,3	1917,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,6	7,8	20,1	177,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	9,1	12,1	43,3	320,2	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	2,4	7,7	15,6	141,6	80
	Жаркое домашнему	200	20,1	23,3	28,6	404,7	276
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Сок	200	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,4	3,0	4,9	51,8	
Итого за обед		740	31,7	35,0	112,1	889,3	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100	2,4	7,5	36,7	223,9	183
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		280	6,8	11,1	51,5	334,5	
Итого за день			48,1	58,3	216,8	1587,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	8,8	8,3	34,2	247,5	220
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	14,6	106,3	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		362	11,2	12,6	57,0	387,6	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	8,5	11,9	135,1	67
	Плов из птицы	180	20,2	23,1	45,1	469,7	304
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		660	26,3	32,1	86,1	741,0	
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	14,0	111,3	397
	Винегрет овощной	100	2,4	6,1	13,3	118,5	45
Итого за полдник		330	10,8	10,3	51,6	344,7	
Итого за день			48,8	55,1	204,6	1516,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День7							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	6,6	8,2	20,8	184,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	9,1	12,5	44,0	327,0	
2-завтрак							
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2завтрак		100	0,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,6	7,4	14,5	137,5	98
	Птица тушеная с капустой	180	19,5	24,8	11,1	348,8	262
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Сок	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		720	31,7	36,4	92,4	826,0	
Полдник							
	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
Итого за полдник		280	13,3	13,4	69,8	454,7	
Итого за день			55,5	62,8	226,5	1700,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День8							
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,8	8,3	25,5	204,6	92
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	9,3	12,6	48,7	346,9	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	8,4	15,9	153,5	102
	Каша гречневая	130	7,3	5,9	32,9	213,7	181
	Гуляш из мяса птицы	100	16,5	19,2	4,2	256,0	277
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
Итого за обед		710	30,6	34,0	82,1	759,4	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	17,7	122,2	395
	Омлет(вареный на пару)	100	9,5	14,1	6,8	192,8	216
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
Итого за полдник		320	16,9	18,0	44,0	406,9	
Итого за день			58,2	65,1	195,2	1606,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,6	7,8	20,1	177,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	9,1	12,1	43,3	320,2	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	442
Итого за за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	4,5	15,1	113,2	57
	Пюре картофельное	130	3,0	4,3	19,6	129,7	335
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	357
	Биточки рубленые из филе птицы паровые	80	14,1	6,8	30,1	237,2	306
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,4	3,0	4,9	51,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
Итого за обед		790	28,8	20,6	123,3	794,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	16,6	14,5	27,1	308,5	236
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
Итого за полдник		310	21,3	18,4	44,0	431,4	
Итого за день			59,6	51,5	220,4	1593,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День10							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,4	7,5	22,1	182,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	180	0,2	0,9	8,1	33,8	393
Итого за завтрак		432	8,9	11,8	45,3	325,0	
2-Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	7,2	15,1	137,7	57
	Котлеты рыбные паровые	90	21,2	8,4	29,8	279,4	257
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	3,0	6,0	56,7	357
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	376
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	4
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	6
	Пюре картофельное	140	3,3	4,7	21,1	139,7	335
Итого за обед		810	35,9	24,1	125,5	864,5	
Полдник	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		280	12,7	12,7	76,2	471,0	
Итого за день			58,0	48,7	256,9	1703,6	
Среднее значение за период:			57,1	57,4	223,4	1645,0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021962

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024