

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 3-7 летнего возраста с 12-часовым пребыванием**

г. Керчь

Основное 10-дневное меню для питания детей 3-7 летнего возраста с12-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецеп-туры
			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	9,9	43,0	442
Итого за 2-завтрак:		100	0,5	0,1	9,9	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	12,7	3,7	171,2	277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	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	23,2	27,7	87,8	695,8	
Уплотнены й полдник	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	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
	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2	
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
Итого за полдник:		390	19,1	20,1	90,8	622,3	
Итого за день:			55,7	63,8	240,6	1766,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
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	
2Завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0,30	8,4	40,1	442
Итого за 2-завтрак:		100	0,3	0,3	8,4	40,1	
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	50	2,6	0,2	17,0	80,4	5
Итого за обед:		800	35,3	21,5	120,3	817,4	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	110	17,8	16,4	18,6	297,5	240
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за полдник		340	26,6	25,7	64,2	600,3	
Итого за день:			71,3	60,1	236,9	1784,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			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
	Макароны отварные	100	5,4	3,0	34,2	185,7	204
	Биточки рубленые 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	60	0,5	4,9	1,8	54,3	20
Итого за обед		770	33,4	28,2	107,9	819,8	
Уплотненный полдник	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	473
	Свежие фрукты	100	0,2	0,2	4,8	22,8	9
	Молоко кипячёное	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400
Итого за полдник		380	13,5	13,6	74,5	477,5	
Итого за день			56,9	54,1	266,0	1704,5	

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	0,4	0,4	9,8	47	442
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник ленинградский	200	3,2	4,7	21,2	140,6	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	6
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	5
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		740	36,5	36,4	114,0	930,9	
Уплотненный полдник	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	397
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9
	Булочка творожная	100	15,0	13,5	69,1	459,9	483
Итого за полдник		380	20,1	17,8	95,4	628,3	
Итого за день			66,0	66,4	264,0	1929,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 по-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	1,0	0,2	20,2	86,0	442
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,4	3,0	4,9	51,8	
Итого за обед		760	31,8	35,0	114,1	897,9	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100	2,4	7,5	36,7	223,9	183
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	397
Итого за полдник		330	10,6	16,0	88,7	543,1	
Итого за день			51,9	63,2	256,0	1804,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	8,8	8,3	34,2	247,5	
	Бутерброд с маслом	35	2,2	4,3	14,6	106,3	
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	
Итого за завтрак		362	11,2	12,6	57,0	387,6	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Итого за 2 завтрак			0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,5	8,5	11,9	135,1	
	Плов из птицы	180	20,2	23,1	45,1	469,7	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
	Компот из сушеных фруктов	180			7,7	31,0	
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	
Итого за обед		660	26,3	32,1	86,1	741	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	14,0	111,3	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Винегрет овощной	100	2,4	6,1	13,3	118,5	
Итого за полдник		380	14,5	15,2	88,8	553,2	
Итого за день			52,6	60,0	241,8	1724,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№реце птуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День7							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	6,6	8,2	20,8	184,8	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	
	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	8,1	33,8	
Итого за завтрак		432	8,9	12,5	44,0	327,0	
2-завтрак							
	Свежие фрукты	114	0,4	0,4	9,5	45,7	
Итого за 2завтрак			0,4	0,4	9,5	45,7	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	4,0	8,0	21,4	173,4	
	Птица тушеная с капустой	180	19,5	24,8	11,1	348,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
	Сок	180	1,0	0,2	20,2	86,0	
	Салат из горошка консервированного	60	1,7	3,0	3,7	48,6	
Итого за обед		740	33,2	36,8	101,2	870,4	
Уплотне ный полдник							
	Булочка веснушка	100	8,3	9,1	61,4	360,4	
	Молоко кипяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3	
	Свежие фрукты	114	0,5	0,5	11,2	53,6	
Итого за полдник		394	13,8	13,9	80,9	508,3	
Итого за день			56,4	63,6	235,7	1751,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День8							
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,8	7,5	25,5	197,4	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	
Итого за завтрак		432	9,3	11,8	48,7	339,6	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	8,4	15,9	153,5	
	Каша гречневая	130	7,3	5,9	32,9	213,7	
	Гуляш из мяса птицы	100	16,5	19,2	4,2	256,0	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	
Итого за обед			30,6	34,0	82,1	759,4	
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	17,7	122,2	
	Омлет(вареный на пару)	100	9,5	14,1	6,8	192,8	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за полдник		395	21,4	23,0	86,1	638,8	
Итого за день			57,5	68,0	205,6	1672,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,6	7,8	20,1	177,9	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	
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	
Итого за за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,9	9,3	15,1	156,8	
	Пюре картофельное	130	3,0	4,3	19,6	129,7	
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,2	1,3	6,0	40,9	
	Биточки рубленные из филе птицы паровые	80	14,1	6,8	30,1	237,2	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	
	Салат из кукурузы	60	1,4	3,0	4,9	51,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		800	29,6	25,5	128,2	861,1	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	130	16,6	14,5	27,1	308,5	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Какао с молоком	180	4,7	3,9	16,9	122,9	
Итого за полдник		360	25,0	23,3	81,2	639,9	
Итого за день			64,1	61,3	262,4	1868,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,9	7,6	25,5	199,1	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	
	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	8,1	33,8	
Итого за завтрак		432	9,4	11,9	48,7	341,4	
2Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	9,4	18,0	171,7	
	Котлеты рыбные паровые	90	21,2	8,4	29,8	279,4	
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,6	5,0	7,0	79,6	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,4	20,6	98,9	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	7,7	31,0	
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,8	6,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Пюре картофельное	140	3,3	4,7	21,1	139,7	
Итого за обед		810	36,8	28,3	129,3	921,5	
Уплотненный полдник	Булочка веснушка	110	9,1	9,9	67,5	396,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,4	3,6	14,8	110,6	
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Итого за полдник		390	13,9	14,0	91,8	552,7	
Итого за день			60,6	54,2	279,7	1858,5	
Среднее значение за период:			59,8	61,6	250,1	1802,3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021962

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024