

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий,
O="МБДОУ №49 ""Золотой
петушок ""г. Симферополя",
CN=Дресвянникова Вера
Васильевна,
E=sadik_zolotoy-petushok@crimeaedu.ru
Основание: Я подтверждаю
этот документ
Дата: 2023.06.29 16:13:
45+03'00'



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 49 «Золотой петушок»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
295000, Республика Крым, г. Симферополь, пер. Февральский, дом 6,
тел. (0652) 22-34-84, e-mail: sadik_zolotoy-petushok@crimeaedu.ru**

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №49
Дресвянникова В.В.
Приказ № 45-ОД от 29.06.2023 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми лет с 12-ти часовым пребыванием**

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес	200	7,85	9,14	29,70	229,35	314
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,97	49,27	392
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	399
	Кондитерское изделие	20	0,1	00,0	16,0	64,8	
Обед	Суп гороховый/фасолевый	200	9,54	3,55	12,19	119,00	81
	Жаркое по домашнему/Азу по татарски	220	22,02	6,79	19,95	259,00	276
	Салат из соленых огурцов/свежих огурцов	60	0,43	2,04	1,67	26,33	19/13
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	29,67	113,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	3,9	29,8	90,5	
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	38,61	12,11	16,09	312,26	237
	Соус сладкий молочный/Джем	50	2,00	5,5	10,9	100,74	351
	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	397
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		Итого за день	1895	99,77	56,6	255,04	1893. 54

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи (в граммах не менее)	400/100	645	600	770	450	480

2 день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,89	9,7	19,73	165,89	168
	Бутерброд с маслом сыром	40/5/10	10,2	8,45	19,39	180,00	3
	Напиток кофейный с молоком	180	5,46	4,00	22,49	140,05	395
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	10.44	4.50	7.20	95.40	401
	Кондитерское изделие	20	0,1	0.00	16.0	64,8	86
Обед	Бульон куриный с гренками	200	1,5	3,0	9,1	92.40	109
	Яйцо вареное	40	10,16	4,60	0,28	63,00	213
	Курица отварная	80	25,32	8,16	0,00	124,00	300
	Макароны с маслом/	150	4,25	5,35	20,52	152,5	205
	Кабачки фаршированные	200	15,31	20,14	19,78	319,70	299
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,00	0,14	86,82	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	20.24	6.38	28.2	209.0	255
	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3.94	5.48	6.51	62.66	25
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Фрукты по сезону	100	0.4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	2105	114,67	61,18	173.45	1674,59	
Суммарный объем блюд (в граммах не менее)		Завтрак второй завтрак		Обед		Полдник уплотненный	
		норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах		400/100	635	600	700	450	570

3 день СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макарон изд.	200	7,18	6,5	23,54	181	93
	Бутерброд с маслом сыром	40/5/10	10,2	8,45	19,39	180,0	3
	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	397
Второй завтрак	Кондитерские изделия	20	0.2	0.00	16.3	62.0	86
Обед	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7,2	142	401
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,29	3,45	5,81	87,83	57
	Тефтеля мясная с рисом/рулет мясной с яйцом	160	10.91	12.53	13.79	212	287
	Помидор соленый/свежий	30	0,33	0,03	0,48	3,9	
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,49	0,00	29.67	113,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0.6	90,5	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	1.67	15.18	9.59	186.76	45
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Фрукты по сезону	100	0.4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	1785	63,05	63. 81	189,28	1702,9	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтр.		Обед		Полдник усиленный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	635	600	620	450	530

4 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9.11	6.60	25.22	149.00	168
	Бутерброд с маслом	45	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	12.97	49.27	392
Второй завтрак	Кондитерские изделия	20	0.2	0.00	16.3	62.0	86
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7,2	142	401
Обед	Суп рыбный с зеленью	200	8.06	8.40	14,33	167	87
	Кулебяка с мясом	80	10.24	6.38	28.2	223,2	454
	Салат из свежей капусты	60	0,97	2,05	3,70	34,77	20
	Компот из сухофруктов с лимоном	180	0,49	0.00	29,67	113,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	40
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	150	38.61	13.85	25,64	312.26	229
	Соус молочный сладкий	20	2	5.5	10.9	100.74	351
	Какао с молоком	180	8.64	4.70	21.82	147.67	379
	Фрукты по сезону	100	0.4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	1725	94.77	65.13	221.25	1834.63	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	685	600	570	450	450

5 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,32	8,79	25,30	208,3	173
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом	40/5	2,53	7,55	14,62	136,0	1
	Напиток кофейный с молоком	180	5,46	4,00	22,49	140,05	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,54	0,36	29,34	123,00	399
	Кондитерские изделия(пряник)	20	0,1	0,00	16,0	64,8	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	10,96	10,43	10,37	187,75	85
	Голубцы ленивые	200	30,94	13,28	11,03	296,00	298
	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,8	3,9	34,5	355
	Соленый огурец/свежий	60	0,43	2,04	1,67	26,33	19/13
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,00	21,70	86,82	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
Уплотненный полдник	Плов фруктовый/Каша гречневая с сахаром	200	7.6	8.2	66	369.4	176
	Крендель сахарный	60	5,45	5.63	34.86	204.6	460
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Фрукты по сезону	100	0.4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	1985	84.33	68,6	281.45	2202.52	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	685	600	760	450	600

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес	200	7,85	9,14	29,70	229,35	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,53	7,55	14,62	136,0	1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,54	0,36	29,34	123,00	399
	Кондитерские изделия	20	0,1	0,00	16,0	64,8	
Обед	Рассольник/Суп Харчо	200	1,99	5,11	16,92	100,39	76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,15	5,69	25,36	167,07	168
	Гуляш мясной	120	15,06	10,86	3,49	166,66	277
	Огурец соленый/свежий	60	0,59	2,55		47,26	41
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	14,62	90,5	
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
Уплотненный полдник	Сырники творожные	150	12,61	9,47	16,10	200	231
	Соус молочный сладкий/джем	20	2,0	5,5	132,55	100,74	351
	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	397
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	1935	64.53.	62.49	373.48	1857.93	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак.		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400-/100	665	600	760	450	450

7 день ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,32	8,79	25,30	208,3	173
	Бутерброд с маслом	40/5	2,53	7,55	14,62	136,0	1
	Напиток кофейный с молоком	180	5,46	2,41	18,67	140,05	395
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	10,44	4,50	7,20	95,40	401
	Кондитерское изделие	20	0,1	0,00	16,0	64,8	
Обед	Щи из квашенной капусты/щавелевые	250	1,62	3,93	5,43	63,6	68
	Котлета куриная/Перец фаршированный	80	22,73	12,62	8,09	280,64	305
	Картофельное пюре	150	4,12	5,23	20,52	152,5	321
	Помидор соленый /свежий	30	0,33	0,03	0,48	3,9	
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
Уплотненный полдник	Рыба под овощами	80	7,66	3,85	2,20	84	247
	Каша пшенная	100	2,75	3,13	16,28	102,5	168
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Итого за день	1835	72,98	56,85	183,83	1719,02	171

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед		полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	625	600	740	450	480

8 день СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,99	6,60	25,22	185,14	182
	Бутерброд с сыром	40/5/10	10,2	8,45	19,39	180,0	2
	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	397
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	10,44	4,50	7,20	95,40	401
	Кондитерское изделие	20	0,1	0,00	16,0	64,8	
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,04	5	14,10	109,75	58
	Плов с мясом	210	20,96	21,21	23,02	332,43	304
	Помидор соленый/свежий	30	0,33	0,03	0,48	3,9	
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,00	21,70	86,82	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85	7,53	13,46	1,57	157	215
	Икра овощная/Салат из свежей капусты	60	0,94	4,27	5,80	62,66	53
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	1860	74,38	69,78	180,19	1687,34	171

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	635	600	740	450	485

9 день ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,9	5,4	17	141,60	94
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом	40/5	10,2	8,45	19,39	180,0	1
	Напиток кофейный с молоком	180	5,46	2,41	18,67	140,05	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,54	0,36	29,34	123,00	399
	Кондитерские изделия	20	0,1	0,00	16,0	64,8	
Обед	Суп полевой со сметаной	250	2,3	3,09	15,73	105,03	80
	Вермшелева запеканка с мясом и сметаной	165	13,65	8,75	25,04	234	292
	Салат по сезону	60	0,97	2,05	3,70	34,77	20
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,00	29,67	113,22	376
Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная	80	10,59	6,47	4,17	209	261
	Каша пшеничная Артек с маслом	150	5,7	9,06	28,9	220	168
	Салат овощной	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	392
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за день	2020	68.81	55.85	237.57	1946.58	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй завтрак		Обед	Полдник уплотненный		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	685	600	705	450	630

10 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Вермишель с сыром	200	15.76	10.28	31.78	264	206
	Бутерброд с маслом	40/5	10,2	8,45	19,39	180,0	1
	Чай с сахаром	200	0.00	0,00	12,97	49,27	392
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	10.44	4.50	7.20	95.40	401
	Кондитерское изделие	20	0,1	0.00	16.0	64,8	
Обед	Суп гречневый	250	2.42	2.6	23.73	102.63	80
	Рагу из овощей /капуста тушеная с мясом	200	16.3	13.28	11.03	228.0	137
	Кукуруза консервированная	60	0,97	2,05	3,70	34,77	20
	Компот из сухофрукты/кисель фруктовый	180	0,14	0,14	21,70	86,82	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	
Уплотненный полдник	Каша молочная рисовая	200	3.09	4.07	32.09	177.00	168
	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	397
	Фрукты по сезону	100	0.4	0,4	9,8	44	368
	Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	
	Булка с изюмом «Веснушка»	50	3.88	2.36	26.15	141	466
	Итого за день	1955	78.75	53.99	238.48	1706.64	

Суммарный объем блюд (в граммах не менее)	Завтрак второй застр.		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400	645	600	740	450	570

5 день ПЯТНИЦА

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
				белки	жиры	углеводы		
Завтрак	171	Каша молочная манная	200	7,85	9,14	29,70	229,35	1,95
	397	Какао с молоком	180	8,64	4,70	21,82	147,67	1,43
	4	Бутерброд с икрой кетовой	32	7.85	7,94	9.69	84.0	0,24
Второй завтрак	399	Сок фруктовый	200	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
Обед	85	Суп картофельный с клецками	200	3.53	4.54	18.62	128.38	44,74
	137	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242.0	11.06
	372	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,00	21,70	86,82	1,56
		Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	0,6	90,5	0,00
Уплотненный полдник	182	Каша молочная рисовая	200	7.71	5.69	25.36	149.0	1,96
	392	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,97	49,27	0,03
		Хлеб белый	40	3,28	0,56	0,52	78,0	0,00
		Кондитерские изделия(пряник)	20	0,1	0,00	16,0	64,8	0,0
		Итого за день	1875	91.18	69,63	211,9	1852,8	63,27

Суммарный объем блюд	Завтрак второй завтр.		Обед		Полдник уплотненный	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
По приемам пищи в граммах	400/100	625	600	710	450	560