




УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ
№2 «Звёздочка»
г. Симферополь

А.В. Олискевич

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида №2 "Звёздочка" муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым

Примерное десятидневное меню на летне-осенний период

1 день – ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	43 Суп пшеничный молочный	200	8,75	13	31,25	199,7	1,17
	3 Батон с маслом с сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	
	393 Чай с сахаром лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,3		18,2	75,5	0,2
Обед	5 Борщ со сметаной на бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74
	304 Плов с курицей	200	22,26	7,73	35,694	359	6,56
	15 Салат из свежих огурцов помидоров	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
	206 Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	-
Уплотненный полдник	215 Омлет натуральный	120	9,28	18,03	1,86	193	0,18
	93 Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	2 Батон с маслом	40	4,5	1,74	152,4	98,21	
	397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Итого за день			60,04	73,03	395,110	1 889,3797	42,380

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
По приемам пищи в граммах	400-550	495	600-800	750	450-600	400

2 день – ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	168 Каша манная молочная	200	8,78	13,35	56,32	177	0,83
	3 Батон с маслом сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	
	397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,3
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79,0	6,0
Обед	233 Суп вермишелевый на бульоне	250	5,8	4,7	19,5	144	9,6
	11 Рыба в овощах со сметаной	70	25,38	21,42	6,66	289,4	7,71
	321 Картофельное пюре с маслом	150/5	3,4	5,4	24,5	138	27,15
	20 Салат из капусты с морковью	60	0,96	3	5,4	52,44	20,97
	372 Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
	130 Сырники с изюмом и стученым молоком	150/20	22,4	10,1	7,3	498,3	0,054
Уплотненный полдник	368 Свежие фрукты (апельсин)	100	0,60	0,14	15	66	40
	39 Кондитерское изделие (вафли)	40	1,1	1,3	30,9	141	-
	401 Йогурт	180	5,48	4,50	17,32	92	0,45
Итого за день			86,187	78,131	398,06	2 048,00	135,8
Суммарные объемы блюд		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи в граммах		Норма 400-550	Факт 495	Норма 600-800	Факт 785	Норма 450-600	Факт 443

3 день - СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	43 Суп молочный рисовый	200	5,76	6,63	18,28	156,0	0,88
	3 Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	
	395 Напиток кофейный на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Второй завтрак	368 Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0
Обед	83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,98	5,18	15,44	139,1	3,7
	53 Гуляш из говядины	80	12,13	9,5	25,7	164,8	3,8
	313 Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	-
	15 Салат из помидоров огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
	206 Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	
Уплотненный полдник	64 Колбасные изделия отварные	65	7,14	9,56	0,78	130	0
	132 Капустя тушеная	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72
	393 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	479 Булочка домашняя	80	7,42	1,58	41,7	211	0,20
Итого за день			55,434	65,480	245,218	1988,60	37,89
Суммарные объемы блюд		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи в граммах		Норма 400-550	Факт 405	Норма 600-800	Факт 780	Норма 450-600	Факт 410

4 день – ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	43 Суп геркулесовый молочный	250	8,05	10,71	45,9	209,3	1,25
	3 Батон с маслом и сыром	40/5	2,4	8,6	15,7	150	
	393 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,3		18,2	75,5	0,2
	76 Рассольник на бульоне со сметаной	250/5	1,99	5,03	16,92	122,0	8,2
Обед	320 Картофель отварной	150	3,00	2,77	24,16	138,24	-
	306 Котлета куриная	80	14,10	28,31	13,87	324,8	
	20 Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	3,37
	378 Кисель из плодов или ягод	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	-
Уплотненный полдник	206 Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,32
	395 Напиток кофейный на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	119 Кондитерское изделие	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
	368 Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	16,89
Итого за день			57,428	66,381	416,420	1 843,4567	35,7
Суммарные объемы блюд		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи в граммах		Норма 400-550	Факт 495	Норма 600-800	Факт 775	Норма 450-600	Факт 530

5 день – ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	43 Суп геркулесовый молочный	250	5,38	9,16	25,55	279,6	1
	3 Батон с маслом и сыром	40/5	2,4	8,6	15,7	150	-
	393 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,45	0,30	24,45	102,0	0,2
Обед	110 Суп фасолевый на кур/б	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81
	298 Голубцы с мясом из говядины	200/10	20,1	24,12	30,64	386,9	0,546
	41 Помидор/огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0
	206 Компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	0,40
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	-
Уплотненный полдник	230 Ленивые вареники с маслом	155	21,89	16,03	22,6	321,0	0,28
	397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	39 Кондитерское изделие вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	-
	368 Свежие фрукты (апельсин)	100	0,60	0,14	15,0	66	40,0
Итого за день			61,15	61,81	353,3	1951,15	108,821

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
По приемам пищи в граммах	400-550	495	600-800	775	450-600	500

6 день – ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	40 Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,0	1,34
	3 Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	0,1
	20 Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
Второй завтрак	393 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	399 Сок фруктовый	100	0,45	0,30	24,45	102,0	3,0
Обед	34 Свекольник со сметаной на к/б	250/10/6	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95
	282 Котлета из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0	-
	317 Макароны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,0	-
	41 Помидор свежий	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0
	378 Компот из свежей фрукты	200	0,12	0,09	23,88	97,6	1,72
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	-
Уплотненный полдник	43 Суп молочный рисовый	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17
	473 Булочка веснушка	70	6,24	4,89	43,08	241,6	-
	401 Напиток кисломолочный (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	368 Свежие фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
Итого за день		69,867	130,57	439,23	1 800,218	62,06	

Суммарные объемы блюд

По приемам пищи в граммах

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
400-600	495	600-800	755	450-600	580

7 день – ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витам С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	237 Запеканка из творога с повидлом	150	26,31	18,09	25,74	372,0	0,36
	119 Кондитерское изделие	25	1,9	2,5	18,6	104,3	-
	395 Напиток кофейный на молоке	200	3,86	5,2	18,75	160,88	1,33
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,3		18,2	75,5	0,2
Обед	87 Суп рыбный	250	11,4	9,24	9,96	205,5	6,3
	151 Кабачок /перец фаршированный мясом со сметаной	170	18,94	18,2	24,77	197,23	10,7;
	13 Салат из свежего огурца	60	0,8	2,25	4,5	44	15,7;
	276 Компот из сухофрукты	200	0,48	0	23,8	90,0	0,4
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	
	43 Суп молочный гречневый	200	5,76	6,63	18,28	156,0	0,32
Уплотненный подник	3 Батон с маслом сыром	30,5\10	4,6	6,8	15,2	150	0,1
	368 Свежие фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
	200 Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	12,13	47,0	2
Итого за день			65,646	69,04	378,30	1 943,746	52,0;
Суммарные объемы блюд		Завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт	Уплотненный подник
По приемам пищи в граммах			400-600	495	600-800	730	Норма 450-600 Факт 540

8 день – СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	215 Омлет классический	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18
	52 Салат из кукурузы	60	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2
	3 Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	0,1
Второй завтрак	200 Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	12,13	47,0	1,8
	399 Сок фруктовый	100	0,90	0	18,18	75,5	0,2
Обед	Борщ шавелевый со сметаной на к/б	250	6,36	6,59	14,01	151,3	7,41
	250 Оладьи из пшена	70	12,71	2,63	3,76	90,17	-
	168 Каша пшеница на молоке с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	-
	20 Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	378 Кисель из свежей фруктов	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83
Уплотненный полдник	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	93 Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13
	483 Булочка творожная	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14
	401 Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54
Итого за день			74,74	71,09	372,568	1 845,95	171,24
Суммарные объемы блюд		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
По приемам пищи в граммах		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
		400-600	495	600-800	760	450-600	500

9 день – ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 года	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	43 Суп молочный сборный	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17
	200 Чай с сахар лимонном	180	0,04	0	12,13	47,0	1,8
	3 Батон с маслом и сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,3	0	18,2	75,5	0,2
	37 Суп с клецками на к/б	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31
Обед	137 Рагу овощное с говядиной	200	21,71	16,55	15,02	196,0	5,20
	41 Помидор свежий	45	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0
	376 Компот сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	
	11 Рыба тушеная с овощами в сметане	80	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23
Уплотненный полдник	168 Каша пшенная на молоке	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	-
	200 Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0	12,13	47,0	1,8
	1 Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103,0	
	368 Свежие фрукты (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	69,0	6,0
Итого за день			57,672	96,17	371,31	1 839,982	87,36
Суммарные объемы блюд		Завтрак	Обед		Уплотненный полдник		
По приемам пищи в граммах		Норма 400-600	Факт 465	Норма 600-800	Факт 730	Норма 450-600	Факт 520

10 день - ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	168 Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	-
	3 Батон с маслом сыром	30/5/10	2,4	8,6	15,7	150	
	39 Кондитерское изделие (пираник)	40	2,2	1,6	30,0	144,0	
	397 Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
Второй завтрак	399 Сок фруктовый	100	0,45	0,30	24,45	102,0	3,0
Обед	5 Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74
	276 Жаркое по-домашнему с мясом	200	22,0	6,79	19,95	259,0	8,15
	15 Салат из свежих огурцов помидор	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
	372 Компот из свежей фрукты	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	1 Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,0	
Уплотненный полдник	267 Оладьи/блины с маслом сахаром	150	11,3	17,56	62,8	428,0	0,56
	401 Кисломолочный напиток	200	4,5	4,9	8,9	96,6	1,26
	368 Свежие фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0
Итого за день			72,329	81,446	263,9635	2 037,43	68,940

Суммарные объемы блюд	Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
По приемам пищи в граммах	350-450	390	450-550	530	400-500	430