

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №5 "СОКОЛЕНОК" С.ВЛАДИСЛАВОВКА" КИРОВСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЕТСКИЙ САД 9 ЧАСОВ ПРЕБЫВАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3, 3-7 лет**

Утверждено
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №5 "Соколенок"
с.Владиславовка
Ковальчук О.В.
Приказ № 145 от 07.09.2022

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал						
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
завтрак															
1	Суп молочный с крупой		180	150	6,24	5,2	6,34	5,28	25,45	21,21	181,79	151,49	94		
2	Бутерброд с маслом		30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58	1		
3	Чай с лимоном		200	180	0,12	0,1	0,02	0,02	5,11	4,6	18,65	16,79	393		
	итого		410	355	8,5	7,1	10,8	9,0	41,2	34,7	298,3	249,9			
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	399		
	итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46			
обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями		180	150	2,59	2,16	3,92	3,27	15,84	13,2	112,95	94,13	82		
2	Плов из птицы		150	130	11,75	10,18	23,43	20,31	40,42	35,03	423,52	367,05	304		
3	Салат из квашеной капусты		50	40	0,38	0,3	2,05	1,64	1,95	1,56	26,98	21,58	47		
4	Хлеб пшеничный		30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			
5	Хлеб ржаной		37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7			
6	Компот из сушеных фруктов		180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62	376		
	итого		627	520	20,6	17,1	31,6	26,9	108,6	89,1	780,6	649,5			
полдник															
1	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным		150	130	11,08	9,6	15,13	13,11	37,42	32,43	330,79	286,68	240		
2	Молоко кипяченое		180	150	4,2	3,5	3,75	3,13	7,05	5,88	78	65	400		
	итого		330	280	15,3	13,1	18,9	16,2	44,5	38,3	408,8	351,7			
ИТОГО за целый день			1467	1255	44,9	37,8	61,4	52,2	204,3	172,1	1533,8	1297,0			

Сезон: зима-весна
 День 2. Вторник
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал						
	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если					
завтрак															
1	Суп молочный с крупой	180	150	6,05	5,04	6,04	5,03	23,42	19,52	173,75	144,79	173,75	144,79	94	
2	Бутерброд с маслом и сыром	38	35	4,09	3,77	6,82	6,28	10,69	9,85	126,94	116,92	126,94	116,92	1	
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	3,15	3,11	2,8	12,23	11	86,93	78,24	86,93	78,24	395	
	ИТОГО	418	365	13,6	12,0	16,0	14,1	46,3	40,4	387,6	340,0	387,6	340,0		
второй завтрак															
1	Фрукты свежие	100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6	41,6	41,6	368	
	ИТОГО	100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6	41,6	41,6		
обед															
1	Борщ с фасолью и картофелем	180	150	3,21	2,68	4,54	3,78	14,95	12,46	114,84	95,7	114,84	95,7	63	
2	Котлеты рубленые из птицы	70	60	6,56	5,62	10,03	8,6	18,44	15,81	295,46	253,25	295,46	253,25	305	
3	Пюре картофельное	130	110	2,96	2,5	4,07	3,44	18,56	15,7	126,37	106,93	126,37	106,93	321	
4	Овощи натуральные соленные	50	30	0,1	0,06	0,06	0,036	0,68	0,401	3,3	1,98	3,3	1,98	70	
5	Хлеб пшеничный	20	10	1,7	0,85	0,66	0,33	8,5	4,25	48,4	24,2	48,4	24,2		
6	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7	95,83	77,7		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62	48,74	40,62	376	
	ИТОГО	667	540	17,9	14,4	20,6	17,2	98,8	79,4	732,9	600,4	732,9	600,4		
полдник															
1	Кондитерское изделие	40	30	4,44	3,33	10,04	7,53	10,64	7,98	244,8	133,6	244,8	133,6	703	
2	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,52	17,63	2,64	17,63	2,64	392	
	ИТОГО	240	210	4,5	3,4	10,1	7,6	15,7	12,5	262,4	136,2	262,4	136,2		
ИТОГО за целый день		1425	1215	36,3	30,0	46,8	39,0	169,9	141,4	1424,6	1118,2	1424,6	1118,2		

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах				Белки		Жиры		Углеводы			Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	6,28	5,23	6,13	5,11	23,29	19,41	175,19	145,99				93
2	Бутерброд с маслом	30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58				1
3	Чай с лимоном	200	18	0,12	0,1	0,02	0,02	5,11	4,6	18,65	16,79				393
	итого	410	193	8,56	7,13	10,61	8,85	39,07	32,91	291,74	244,36				
второй завтрак															
1	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	1	1	9	9	44	44				368
	итого	100	100	0,9	0,9	1	1	9	9	44	44				
обед															
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	180	150	8,29	6,91	4,23	3,53	32,63	27,19	202,6	168,83				81/115
2	Голубцы/ленивые	120	100	15,75	13,13	12,4	10,33	20,5	17,08	193,3	161,08				298
3	Соус сметанный с томатом	30	30	0,24	0,24	0,72	0,72	1,02	1,02	11,4	11,4				355
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	40	0,74	0,59	2,07	1,66	3,2	2,56	37,18	29,74				34
5	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7				
6	Кисель из сока натурального	180	150	0,56	0,47	0,1	0,08	22,67	18,89	91,9	76,58				382
	итого	597	500	28,7	23,9	20,7	17,3	105,8	87,6	632,2	525,3				
полдник															
1	Крендель сахарный	60	50	5,96	4,97	5,46	4,55	36,84	30,7	220,1	153,42				460
2	Молоко кипяченное	180	150	4,2	3,5	3,75	3,13	7,05	5,88	78	65				400
	итого	240	200	10,2	8,5	9,2	7,7	43,9	36,6	298,1	218,4				
ИТОГО за целый день		1347	993	48,4	40,4	41,6	34,8	197,7	166,1	1266,1	1032,1				

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал						
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
завтрак															
1	Суп молочный с крупой		180	150	5,18	4,32	5,86	4,88	24,59	20,49	170,69	142,24	94		
2	Бутерброд с маслом и сыром		38	35	4,09	3,77	6,82	6,28	10,69	9,85	126,94	116,92	3		
3	Чай с сахаром		200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,52	17,63	2,64	392		
	итого		418	365	9,4	8,2	12,7	11,2	40,3	34,9	315,3	261,8			
второй завтрак															
1	Фрукты свежие		100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6	368		
	итого		100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6			
обед															
1	Рассольник ленинградский		180	150	2,28	1,9	4,97	4,14	15,12	12,6	120,74	100,62	76		
2	Птица, тушеная в соусе с овощами		150	130	4,97	4,31	17,41	15,09	25,5	22,1	200,75	173,98	302		
3	Салат витаминный		50	30	0,44	0,26	2,05	1,23	3,72	2,23	33,63	20,18	48		
4	Хлеб пшеничный		30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			
5	Хлеб ржаной		37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7			
6	Компот из сушеных фруктов		180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62	376		
	итого		627	510	13,6	10,9	26,7	22,1	94,7	76,2	572,3	461,5			
полдник															
1	Кондитерское изделие		25	15	4,88	2,93	12,45	7,47	28,6	17,16	204,25	105,05	703		
2	Кофейный напиток с молоком		200	180	3,5	3,15	3,11	2,8	12,23	11	86,93	78,24	395		
	итого		360,0	310,0	8,4	6,1	15,6	10,3	40,8	28,2	291,2	183,3			
ИТОГО за целый день			1505	1285	31,6	25,4	55,1	43,7	185,0	148,4	1220,3	948,2			

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак															
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,49	4,58	5,83	4,86	22,18	18,48	162,14	135,12	94			
2	Бутерброд с маслом	30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58	1			
3	Какао с молоком	200	180	3,75	3,38	3,27	2,94	11,79	10,61	83,91	75,52	397			
	итого	410	355	11,4	9,8	13,6	11,5	44,6	38,0	344,0	292,2				
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	399			
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46				
обед															
1	Суп картофельный с крупой	180	150	2,16	1,8	3,92	3,27	14,71	12,26	104,57	87,14	80			
2	Котлеты рыбные запеченные	70	60	7,3	6,26	6,43	5,51	18,2	15,6	243,86	209,02	255			
3	Винегрет овощной	130	110	2,14	1,81	2,29	1,94	11,9	10,07	79,35	67,14	45			
4	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3				
5	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7				
6	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	11,99	9,99	45,32	37,77	372			
	итого	617	515	16,5	13,8	14,6	12,3	91,0	75,2	617,3	515,1				
полдник															
1	Булочка домашняя	60	50	6,49	5,41	6,25	5,211	37,3	31,08	234,11	165,09	469			
2	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,02	0,02	5,11	4,6	18,65	16,79	393			
	итого	280	230	6,6	5,5	6,3	5,2	42,4	35,7	252,8	181,9				
ИТОГО за целый день		1407	1200	35,1	29,6	34,5	29,1	188,1	158,8	1260,0	1035,2				

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.п.
завтрак		Масса порции в граммах		с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,94	4,96	6,67	5,56	21,35	17,79	168,51	140,43	94
2	Бутерброд с маслом	30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,02	0,02	5,11	4,6	18,65	16,79	393
итого		410	355	8,2	6,9	11,2	9,3	37,1	31,3	285,1	238,8	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	399
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	180	150	1,69	1,41	4,72	3,93	14,13	11,78	107,88	89,9	80
2	Курица в соусе	70	60	4,39	3,76	4,93	4,23	14,3	12,26	221,79	190,11	179
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,74	4,86	4	3,39	28,63	24,23	183,92	155,63	205
4	Овощи натуральные соленные	50	30	0,1	0,06	0,06	0,036	0,68	0,401	3,3	1,98	70
5	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62	376
итого		647	530	15,3	12,8	14,9	12,6	95,4	79,4	661,5	555,9	
полдник												
1	Бутерброд с повидлом	50	40	2,63	2,1	0,99	0,79	25,75	20,6	122,6	98,08	2
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,55	4,63	5,1	4,25	16,5	13,75	133,5	111,25	401
итого		230	190	8,2	6,7	6,1	5,0	42,3	34,4	256,1	209,3	
ИТОГО за целый день		1387	1175	32,2	26,9	32,3	27,0	184,7	155,1	1248,6	1050,1	

Сезон: зима-весна
 День 7. Вторник
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ р.с.
Наименование блюд		Масса порции в граммах				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак															
1	Каша молочная с крупой	180	150	5,49	4,58	5,83	4,86	22,18	18,48	162,14	135,12			185	
2	Бутерброд с маслом	30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58			1	
3	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,52	17,63	2,64			392	
ИТОГО		410	355	7,7	6,5	10,3	8,6	37,9	31,9	277,7	219,3				
второй завтрак															
1	Плоды свежие	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	45	45			368	
ИТОГО		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	45	45				
обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	150	1,63	1,36	4,38	3,65	9,2	7,67	80,88	67,4			67	
2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	70	60	13,19	11,31	5,78	4,95	10,26	8,79	148,24	127,06			264	
3	Пюре картофельное	130	110	2,96	2,5	4,07	3,44	18,56	15,71	126,37	106,93			321	
4	Салат из свеклы	50	40	0,56	0,45	2,08	1,66	3,24	2,59	38,64	30,91			33	
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3				
6	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7				
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,9	0,75	0,06	0,05	11,99	9,99	45,32	37,77			372	
ИТОГО		667	555	24,1	20,2	18,3	15,2	87,5	72,0	583,7	484,1				
полдник															
1	Булочка "Веснушка"	65	60	6,71	6,19	5,57	5,14	42,54	39,27	247,57	208,53			473	
2	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	3,15	3,11	2,8	12,23	11	86,93	78,24			395	
ИТОГО		265	240	10,21	9,34	8,68	7,94	54,77	50,27	334,5	286,77				
ИТОГО за целый день		1442	1250	42,9	36,9	37,3	31,9	189,6	163,7	1240,9	1035,2				

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак															
1	Омлет натуральный	120	110	6,46	5,92	15,06	13,81	14,34	13,15	197,74	181,26			215	
2	Горох отварной консервированный	50	40	1,44	1,15	0,04	0,03	3,92	3,14	22	17,6			71	
3	Бутерброд с маслом и сыром	38	35	4,09	3,77	6,82	6,28	10,69	9,85	126,94	116,92			3	
4	Какао с молоком	200	180	3,75	3,38	3,27	2,94	11,79	10,61	83,91	75,52			397	
	итого	408	365	15,7	14,2	25,2	23,1	40,7	36,8	430,6	391,3				
второй завтрак															
1	Фрукты свежие	100	100	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76,8	76,8			368	
	итого	100	100	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76,8	76,8				
обед															
1	Суп картофельный с клецками	180	150	4,24	3,53	5,49	4,58	19,22	16,02	145,4	121,17			85	
2	Биточки рубленые из птицы	70	60	6,56	5,62	10,03	8,6	18,44	15,81	295,46	253,25			306	
3	Каша вязкая с маслом	130	110	6,05	5,12	4,43	3,75	32,21	27,25	184,27	155,92			314	
4	Салат из квашеной капусты	50	40	0,38	0,3	2,05	1,64	1,95	1,56	26,98	21,58			47	
5	Хлеб пшеничный	30	15	2,55	1,28	0,99	0,5	12,75	6,38	72,6	36,3				
6	Хлеб ржаной	37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7				
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62			376	
	итого	677	555	23,2	18,6	24,2	20,1	122,2	97,8	869,3	706,5				
полдник															
1	Кондитерское изделие	25	15	4,88	2,93	12,45	7,47	28,6	17,16	204,25	105,05			703	
2	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,02	0,02	5,11	4,6	18,65	16,79			393	
	итого	225	195	5	3,03	12,47	7,49	33,71	21,76	222,9	121,84				
ИТОГО за целый день		1410	1215	45,1	37,0	62,3	51,0	213,4	173,1	1599,6	1296,5				

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах				Белки		Жиры		Углеводы				Ккал	
		сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если		
завтрак															
1	Каша молочная вязкая		180	150	5,55	4,63	6,04	5,03	24,35	20,29	172,53	143,78	168		
2	Бутерброд с маслом		30	25	2,16	1,8	4,46	3,72	10,67	8,9	97,9	81,58	2		
3	Чай с сахаром		200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,52	17,63	2,64	392		
	итого		410	355	7,8	6,5	10,5	8,8	40,0	33,7	288,1	228,0			
второй завтрак															
1	Фрукты свежие		100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6	368		
	итого		100	100	0,21	0,21	0,14	0,14	9,18	9,18	41,6	41,6			
обед															
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками		180	150	7,14	5,95	4,19	3,49	30,09	25,08	188,35	156,96	81/115		
2	Запеканка картофельная с мясом птицы		150	130	15,4	13,35	12,36	10,71	30,6	26,52	258,8	184,29	291		
3	Салат из белокочанной капусты		50	40	0,53	0,42	2,05	1,64	2,38	1,9	28,5	22,8	20		
4	Хлеб ржаной		37	30	3,15	2,55	1,22	0,99	25,73	20,86	95,83	77,7			
5	Компот из сушеных фруктов		180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,91	48,74	40,62	376		
	итого		597	500	26,4	22,5	19,8	16,8	100,7	84,3	620,2	482,4			
полдник															
1	Оладьи со сгущенным молоком		80	70	9,66	8,45	11,37	9,95	54,55	47,73	358,88	314,02	449		
2	Молоко кипяченое		180	150	4,2	3,5	3,75	3,13	7,05	5,88	78	65	400		
	итого		340,0	285,0	13,9	12,0	15,1	13,1	61,6	53,6	436,9	379,0			
ИТОГО за целый день			1447	1240	48,3	41,1	45,6	38,8	211,5	180,8	1386,8	1131,0			

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи															№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
				с/д	я/с/и	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и				
завтрак															
1	Суп молочный с макаронными изделиями														
2	Бутерброд с маслом														93
3	Кофейный напиток с молоком														1
	итого														395
второй завтрак															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные														
	итого														399
обед															
1	Борщ с капустой и картофелем														57
2	Тефтели рыбные тушеные														261
3	Пюре картофельное														321
4	Овощи натуральные соленные														70
5	Хлеб пшеничный														
6	Хлеб ржаной														
7	Компот из свежих плодов (яблоки)														77,7
	итого														372
полдник															
1	Кондитерское изделие														
2	Чай с лимоном														703
	итого														393
ИТОГО за целый день															
Итого за весь период															930,1
Итого среднее значение															10873,5