

«Утверждаю»

Заведующий муниципальным  
бюджетным дошкольным учреждением  
«Детский сад № 8 « Чиполлино»  
города Евпатории Республики Крым



.....» Н.И Волгина

.....» 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЛЕТНЕ - ОСЕННЕЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте  
от 3-х до 7 лет  
МБДОУ «ДС № 8 « Чиполлино »

## Меню приготавливаемых блюд

1 Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
День 1 Завтрак	Суп молочный овсянный протертый	200	8	7	33	226	89
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	2	4	15	103	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>403</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	82	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	220	6	2	8	80	81
	Котлеты, биточки, шницель рубленные	80	11	11	7	175	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	28	217	317
	Салат из свежих помидор и огурцом	40	1	1	2	23	15
	Компот из сушеных фруктов (кислота	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>89</b>	<b>729</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	80	3	10	21	188	
	Чай с сахаром	180			19	75	392
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>213</b>	<b>1478</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	9	9	3	128	215
	Кофейный напиток с молоком ( Какао)	180	4	3	64	304	396
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
<b>Итого за Завтрак1</b>	<b>335</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>589</b>		
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>		
<b>Обед</b>							
	Щи зеленые	220	11	4	4	102	68
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	7	5	5	107	286
	Рагу овощное вариант 1 (Соте)	150	2	2	12	69	342
	Салат из свежих огурцов	50		6	1	60	13
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>588</b>		
<b>Полдник</b>							
	Булочка плюшка	50	4	4	29	173	
	Простокваша	180	5	6	7	107	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>280</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>191</b>	<b>1495</b>		

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка, пшено)	200	6	4	18	138	94
	Чай с сахаром и лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>435</b>	12	12	52	369	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	1		7	38	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2	3	16	103	82
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Плов из птицы(курица отварная)	180	22	9	31	294	304
	Салат из свеклы	50	1	3	5	48	33
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	33	19	96	695	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога( Запечённый)	100	13	11	20	234	195
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	99	
	Напиток из шиповника	180	1		8	34	398
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	16	14	45	367	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	62	45	200	1469	

1 **Возрастная категория: 3-7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с соусом	150	5	3	26	148	168
	Чай с сахаром	180			19	75	392
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>385</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>60</b>	<b>380</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100			7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>7</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	220	3	4	19	117	73
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели из рыбы (кальмары)	80	10	3	1	70	260
	Пюре картофельное с маслом	150	3	6	23	169	321
	Салат помидар с луком	50	1	2	2	29	14
	Компот из сушённых фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>635</b>	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи дрожжевые	100	7	5	38	227	449
	Молоко сгущенное(джем)	30	2	3	17	99	
	Напиток из плодов шиповника	180	1		8	34	398
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>360</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>47</b>	<b>38</b>	<b>219</b>	<b>1413</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	6	6	30	196	92
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>420</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>373</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем	220	5	2	14	95	58
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Запеканка из печени с рисом	160	20	8	22	238	294
	Кабачки тушеные в сметане	80	1	3	4	42	341
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>625</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный	75	4	15	42	322	
	Соки овощные, фруктовые	180			18	82	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>404</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>215</b>	<b>1440</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
День 1 Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5	10	22	198	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>420</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>375</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Соки овощные, фруктовые	180			18	82	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>180</b>			<b>18</b>	<b>82</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	220	3	1	9	59	81
	Котлета, биточки,шницель рубленный	80	11	11	7	175	282
	Каша вязкая (пшеничная пшеничная)	150	7	6	33	140	168
	Салат из свежих помидор и огурцом	50	1	1	3	29	14
	Компот из сушённых фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>637</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	80	3	10	21	188	
	Чай с сахаром	180			19	75	392
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>210</b>	<b>1357</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Яйцо отварное	40	5	5	1	63	213
	Кофейный напиток с молоком ( Какао)	180	4	3	64	304	395
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Салат из свежих огурцов	50	1	2	1	26	13
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>310</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>496</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	220	3	2	22	118	80
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Мясо тушенное с овощами (перец фаршированный)	220	14	14	22	262	274
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	29	20
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>659</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка плюшка	50	4	4	30	173	
	Простокваша	180	5	6	7	107	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>280</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>216</b>	<b>1193</b>	



## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Суп молочный овсянный	200	8	7	33	227	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>435</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>458</b>	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты	220	5	6	5	94	66
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Суфле куриное	80	14	4	2	97	310
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2	1	18	82	165
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1	3	5	48	36
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>571</b>	
Полдник							
	Пицца детская	100	11	10	28	231	465
	Напиток из плодов шиповника	180	1		8	34	398
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>56</b>	<b>43</b>	<b>184</b>	<b>1332</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша вязкая пшённая с маслом и сахаром	150	6	9	36	230	168
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	103	137	1
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>420</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>158</b>	<b>441</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с клецками	220	9	5	12	125	85
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Котлеты, биточки, шницели (рыба, птица)	80	10	5	7	112	255
	Пюре картофельное на молоке маслом	150	3	6	23	169	321
	Салат из свежих помидор с луком	50	1	2	2	29	14
	Компот из сушеных	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>685</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники с творогом	100	18	16	11	264	231
	Напиток из плодов	180	1		8	34	398
	Джем	30			40	155	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>310</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>453</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>312</b>	<b>1617</b>	

## Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	15	128	94
	Чай с лимоном	180			19	74	393
	Бутерброды с маслом	40	3	4	15	103	1
<b>Итого за Завтрак1</b>		<b>420</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>305</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Плоды и ягоды свежие	100	1		7	38	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью	220	5	5	10	113	63
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Бефстроганов из отварного языка или печени	100	11	6	6	130	278
	Каша вязкая(кукурузная,пшенная ) с маслом	150	3	4	28	217	168
	Компот из сушеных фруктов	180			8	34	376
	Хлеб пшеничный	40	5	1	19	97	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	103	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>88</b>	<b>710</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кекс столичный	75	4	15	19	322	
	Сок фруктовый	180			18	82	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>404</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>325</b>	<b>1457</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>15230</b>	<b>504</b>	<b>450</b>	<b>2285</b>	<b>14251</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>50,4</b>	<b>45</b>	<b>228,5</b>	<b>1425,1</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14</b>	<b>31</b>	<b>56</b>		