

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ №19 "Кунешчик"  
г. Симферополь  
Л.Т. Эннанова  
Приказ №148 от 01.09.2023

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для детей групп**  
**ЗИМА-ВЕСНА**  
**дошкольного возраста 3-7 лет**  
**10,5, 12-часовой режим функционирования**  
**МБДОУ №19 "Кунешчик"**  
**г. Симферополя**

1 неделя

Меню приготавливаемых блюд на зимне-весенний период

Первый день: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный овсяной	250	6,52	6,53	19,72	163,68	1,07	№ 93
	Батон с маслом и сыром	53	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180	0,75	0,0	15,15	64	3,0	№399
<b>Всего</b>		<b>663</b>	<b>10,76</b>	<b>11,73</b>	<b>61,32</b>	<b>392,6</b>	<b>60,16</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой	250	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	№58
	Котлета рыбная	80	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
<b>Всего</b>		<b>670</b>	<b>17,86</b>	<b>12,94</b>	<b>86</b>	<b>533,8</b>	<b>26,69</b>	
Полдник	Яйцо отварное	40	6,35	5,75	0,35	78,75	0	№213
	Каша гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	21,79	№313
	Икра кабачковая	60	1,0	3,8	4,5	56,0	0	№39
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,6	№397
<b>Всего</b>		<b>440</b>	<b>20,9</b>	<b>18,01</b>	<b>70,78</b>	<b>528,75</b>	<b>23,39</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1773</b>	<b>49,52</b>	<b>42,68</b>	<b>218,1</b>	<b>1455,15</b>	<b>110,24</b>	

**Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Второй день: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшениый	250	6,83	6,03	20,43	161,48	1,07	№168
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
<b>Всего</b>		<b>655</b>	<b>10,33</b>	<b>11,08</b>	<b>61,99</b>	<b>382,48</b>	<b>61,09</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,15	2,27	13,71	83,8	7,26	№82
	Плов из птицы	160	21,2	7,36	33,99	286,66	0,54	№304
	Помидор консервир.	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№1
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Компот из замор. ягод	180	0,75	0,0	15,15	64	3	№399
<b>Всего</b>		<b>730</b>	<b>30,66</b>	<b>10,47</b>	<b>103,45</b>	<b>628,46</b>	<b>12,8</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники со сгущенкой	100	18,7	12,67	11,4	116	0,13	№137
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
<b>Всего</b>		<b>380</b>	<b>18,67</b>	<b>12,69</b>	<b>33,88</b>	<b>324</b>	<b>0,26</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1765</b>	<b>59,66</b>	<b>34,24</b>	<b>199,52</b>	<b>1334,94</b>	<b>74,15</b>	

**Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Третий день: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	250	6,33	5,73	20,72	159,72	1,01	№93
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
<b>Всего</b>		<b>575</b>	<b>16,61</b>	<b>17,32</b>	<b>70,7</b>	<b>505,08</b>	<b>3,29</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	№2.19
	Жаркое по домашнему	160	25,03	6,79	19,95	240,91	9,39	№276
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№35
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,96	96	0	№700
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№398
<b>Всего</b>		<b>730</b>	<b>39,2</b>	<b>11,12</b>	<b>94,18</b>	<b>628,48</b>	<b>117,7</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом	130	3,64	6,26	26,96	179,0	0,04	№469
	Салат из моркови с сахаром	60	1,24	0,4	11,6	48	60	№42
	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
<b>Всего</b>		<b>370</b>	<b>43,3</b>	<b>6,68</b>	<b>46,75</b>	<b>263</b>	<b>60,06</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1675</b>	<b>99,11</b>	<b>35,12</b>	<b>211,63</b>	<b>1399,56</b>	<b>181,05</b>	

**Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Четвертый день: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№101
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№400
	Печенье	20	0	3,22	12,6	85,8	0	
<b>Всего</b>		<b>675</b>	<b>17,23</b>	<b>21,43</b>	<b>73,25</b>	<b>560,52</b>	<b>3,56</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые	250	2,91	4,59	10,54	95	24,75	№65
	Котлета куриная	80	14,85	1,6	7,7	105	2,5	№308
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	11,93	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
<b>Всего</b>		<b>730</b>	<b>25,26</b>	<b>16,33</b>	<b>86,25</b>	<b>594,36</b>	<b>59,21</b>	
<b>Полдник</b>	Макаронник с мясом	160	17,68	11,35	25,06	273,33	25,05	№309
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Компот из замор. ягод	180	0,75	0,0	15,15	64	3	№399
	Огурец консер.	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№1.25
<b>Всего</b>		<b>440</b>	<b>20,74</b>	<b>11,77</b>	<b>54,25</b>	<b>405,33</b>	<b>25,07</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1845</b>	<b>63,17</b>	<b>49,53</b>	<b>213,75</b>	<b>1560,21</b>	<b>87,84</b>	

**Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Пятый день: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	250	6,03	5,55	17,714	144,98	1,07	№92
	Батон с маслом и сыром	53	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№136
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180	0,75	0,0	15,15	64	3,0	№399
<b>Всего</b>		<b>663</b>	<b>9,88</b>	<b>10,2</b>	<b>63,72</b>	<b>385,98</b>	<b>4,09</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0	№7.1
	Огурец консер.	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№1.25
	Каша «Артек»	120	7,33	5,86	20,89	165,68	7,46	№417
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Кисель ягодный	180	0,16	0,07	24,15	97,92	1,65	№378
<b>Всего</b>		<b>770</b>	<b>26,92</b>	<b>23,56</b>	<b>93,53</b>	<b>695,2</b>	<b>17,18</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сгущенкой	140	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	Фрукт	100	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
<b>Всего</b>		<b>420</b>	<b>4,85</b>	<b>9,66</b>	<b>40,36</b>	<b>267</b>	<b>8,69</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1853</b>	<b>41,65</b>	<b>43,42</b>	<b>197,61</b>	<b>1348,18</b>	<b>29,96</b>	

2 неделя

Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период

Первый день: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный овсяной	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№93
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180	0,75	0,0	15,15	64,0	3,0	№399
<b>ВСЕГО</b>		<b>655</b>	<b>9,61</b>	<b>11,28</b>	<b>64,29</b>	<b>490,89</b>	<b>4,19</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник	250	7,62	5,06	10,93	104	7,54	№2.10
	Котлета рыбная	80	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
<b>ВСЕГО</b>		<b>670</b>	<b>24,16</b>	<b>15,12</b>	<b>95,11</b>	<b>536,14</b>	<b>28,52</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с сыром	120	8,02	11,0	4,75	150,59	0,12	№228
	Салат из кукурузы	60	0,28	6,18	8,04	99,3	3,72	№12
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,6	№397
<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>10,61</b>	<b>11,72</b>	<b>71,14</b>	<b>431,9</b>	<b>61,69</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1725</b>	<b>44,38</b>	<b>38,67</b>	<b>230,54</b>	<b>1458,93</b>	<b>94,47</b>	

Менюготавливаемых блюд зимне-весенний период

Второй день: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный «Дружба»	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№2,.13
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
<b>ВСЕГО</b>		<b>575</b>	<b>10,68</b>	<b>11,55</b>	<b>64,2</b>	<b>402</b>	<b>61,15</b>	
<b>Обед</b>	Суп с чечевицей	250	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Котлета куриная	80	14,85	1,6	7,7	105	2,5	№308
	Капуста тушенная	120	4,57	9,02	102,33	102,33	25,67	№3,.4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
<b>ВСЕГО</b>		<b>710</b>	<b>25,35</b>	<b>18,77</b>	<b>93,86</b>	<b>657,77</b>	<b>33,21</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сгущенкой	150	17,0	15,0	22,8	300	2,13	№6.9
	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
	Салат морковный с изюмом	60	1,46	1,06	17,45	64.2	4.58	№43
<b>ВСЕГО</b>		<b>390</b>	<b>17,06</b>	<b>15,02</b>	<b>46,0</b>	<b>340</b>	<b>7,76</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1675</b>	<b>53,09</b>	<b>45,34</b>	<b>204,6</b>	<b>1399,77</b>	<b>103,51</b>	



**Меню приготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Третий день: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№2,13
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	2,87	137	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
<b>Завтрак 2</b>	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>655</b>	<b>15,85</b>	<b>17,42</b>	<b>69,26</b>	<b>497,4</b>	<b>3,39</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№2.7
	Гуляш из отварного мяса	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№152
	Каша гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	21,79	№313
	Помидор консер.	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	-
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	96	0	№700
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	№398
<b>ВСЕГО</b>		<b>730</b>	<b>18,97</b>	<b>19,49</b>	<b>83,5</b>	<b>644,92</b>	<b>126,94</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца «Детская»	150	9,6	17,7	15,7	259,0	-	-
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
<b>ВСЕГО</b>		<b>430</b>	<b>19,06</b>	<b>12,64</b>	<b>55,94</b>	<b>488,9</b>	<b>13,42</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1835</b>	<b>53,88</b>	<b>49,55</b>	<b>208,7</b>	<b>1631,22</b>	<b>143,75</b>	

**Меню приготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

**Четвертый день: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный овсяной	250	6,52	6,53	19,72	163,68	1,07	№ 93
	Батон с маслом	45	3,04	4,63	20,87	137	0	№ 1
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
<b>Завтрак 2</b>	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№ 400
	Кондитерское изделие	20	1,2	4,2	14,2	102	0	
<b>ВСЕГО</b>		<b>675</b>	<b>16,3</b>	<b>20,26</b>	<b>73,85</b>	<b>544,68</b>	<b>3,55</b>	
<b>Обед</b>	Суп из разных овощей	250	2,0	3,2	10,2	74,5	31,24	№2.17
	Котлета рыбная	80	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Овощной «Винегрет»	60	1,5	6,16	7,6	91,6	13,2	№46
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96,0	0	№700
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,04	19,2	92,0	0	№700
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
<b>ВСЕГО</b>		<b>770</b>	<b>22,77</b>	<b>12,28</b>	<b>96,67</b>	<b>583,5</b>	<b>50,06</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с джемом	150	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	Салат морковно-яблочный	60	0,86	0,50	0,83	81,1	7,5	№41
	Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
<b>ВСЕГО</b>		<b>390</b>	<b>18,0</b>	<b>13,09</b>	<b>36,94</b>	<b>334</b>	<b>10,26</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1835</b>	<b>58,14</b>	<b>45,63</b>	<b>214,2</b>	<b>1499,18</b>	<b>63,87</b>	

**Менюготавливаемых блюд на зимне-весенний период**

Пятый день: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	250	6,03	5,55	17,71	144,98	1,07	№92
	Батон с маслом и сыром	53	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№392
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64,0	3,0	№399
<b>ВСЕГО</b>		<b>655</b>	<b>9,88</b>	<b>10,2</b>	<b>63,72</b>	<b>385,98</b>	<b>4,09</b>	
<b>Обед</b>	Суп с фасолью	250	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	0,25	№286
	Каша «Артек»	120	6,6	4,38	35,27	213,71		№679
	Салат из квашен.капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	11,93	-
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Кисель ягодный	180	0,16	0,07	24,15	97,92	1,65	№378
<b>ВСЕГО</b>		<b>770</b>	<b>25,52</b>	<b>27,36</b>	<b>129,01</b>	<b>888,59</b>	<b>21,12</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенкой	120	9,7	8,9	54,1	336,08	0,89	№432
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
	Напиток кисломолочный	180	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
<b>ВСЕГО</b>		<b>400</b>	<b>11,23</b>	<b>9,94</b>	<b>80,63</b>	<b>457,08</b>	<b>60,91</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>1825</b>	<b>46,63</b>	<b>47,5</b>	<b>273,36</b>	<b>1731,65</b>	<b>86,12</b>	