

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 2-3 года
10,5 - 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			
Завтрак	Суп молочный овсяной	200	6,52	6,53	19,72	163,68	1,07	№ 93
	Батон с маслом и сыром	45	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64	3,0	№399
Всего		545	10,76	11,73	61,32	392,6	60,16	
Обед	Борщ с капустой	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	№58
	Котлета рыбная	60	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
Всего		540	17,86	12,94	86	533,8	26,69	
Полдник	Яйцо отварное	40	6,35	5,75	0,35	78,75	0	№213
	Каша гречневая	100	6,88	4,87	30,91	195	21,79	№313
	Икра кабачковая	40	1,0	3,8	4,5	56,0	0	№39
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,6	№397
Всего		360	20,9	18,01	70,78	528,75	23,39	
ИТОГО		1445	49,52	42,68	218,1	1455,15	110,24	

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			
Завтрак	Суп молочный пшениый	200	6,83	6,03	20,43	161,48	1,07	№168
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
Всего		535	10,33	11,08	61,99	382,48	61,09	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,15	2,27	13,71	83,8	7,26	№82
	Плов из птицы	140	21,2	7,36	33,99	286,66	0,54	№304
	Помидор консервир.	40	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	-
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№1
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Компот из замор. ягод	150	0,75	0,0	15,15	64	3	№399
Всего		590	30,66	10,47	103,45	628,46	12,8	
Полдник	Сырники со сгущенкой	80	18,7	12,67	11,4	116	0,13	№137
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
Всего		330	18,67	12,69	33,88	324	0,26	
ИТОГО		1455	59,66	34,24	199,52	1334,94	74,15	

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			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,33	5,73	20,72	159,72	1,01	№93
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
Всего		485	16,61	17,32	70,7	505,08	3,29	
Обед	Суп рыбный	200	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	№2.19
	Жаркое по домашнему	140	25,03	6,79	19,95	240,91	9,39	№276
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№35
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,96	96	0	№700
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№398
Всего		590	39,2	11,12	94,18	628,48	117,7	
Полдник	Булочка с повидлом	100	3,64	6,26	26,96	179,0	0,04	№469
	Салат из моркови с сахаром	40	1,24	0,4	11,6	48	60	№42
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
Всего		300	43,3	6,68	46,75	263	60,06	
ИТОГО		1375	99,11	35,12	211,63	1399,56	181,05	

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			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№101
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№392
Завтрак 2	Кипяченое молоко	150	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№400
	Печенье галетное	20	0	3,22	12,6	85,8	0	
Всего		455	17,23	21,43	73,25	560,52	3,56	
Обед	Щи зеленые	200	2,91	4,59	10,54	95	24,75	№65
	Котлета куриная	60	14,85	1,6	7,7	105	2,5	№308
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Салат из квашен.капусты	40	1,03	3,01	5,10	51,62	11,93	-
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
Всего		580	25,26	16,33	86,25	594,36	59,21	
Полдник	Макаронник с мясом	140	17,68	11,35	25,06	273,33	25,05	№309
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Компот из замор. ягод	150	0,75	0,0	15,15	64	3	№399
	Огурец консер.	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№1.25
Всего		380	20,74	11,77	54,25	405,33	25,07	
ИТОГО		1415	63,17	49,53	213,75	1560,21	87,84	

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			
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,03	5,55	17,714	144,98	1,07	№92
	Батон с маслом и сыром	45	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№136
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64	3,0	№399
Всего		545	9,88	10,2	63,72	385,98	4,09	
Обед	Суп гороховый	200	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Котлета из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173	0	№7.1
	Огурец консер.	40	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№1.25
	Каша «Артек»	100	7,33	5,86	20,89	165,68	7,46	№417
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Кисель ягодный	150	0,16	0,07	24,15	97,92	1,65	№378
Всего		610	26,92	23,56	93,53	695,2	17,18	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	120	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	Фрукт	100	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
Всего		370	4,85	9,66	40,36	267	8,69	
ИТОГО		1525	41,65	43,42	197,61	1348,18	29,96	

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			
Завтрак	Суп молочный овсяной	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№93
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,0	15,15	64,0	3,0	№399
ВСЕГО		535	9,61	11,28	64,29	490,89	4.19	
Обед	Рассольник	200	7,62	5,06	10,93	104	7,54	№2.10
	Котлета рыбная	60	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
ВСЕГО		540	24,16	15,12	95,11	536,14	28,52	
Полдник	Омлет натуральный с сыром	100	8,02	11,0	4,75	150,59	0,12	№228
	Салат из кукурузы	40	0,28	6,18	8,04	99,3	3,72	№12
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92,0	0	№700
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,6	№397
ВСЕГО		320	10,61	11,72	71,14	431,9	61,69	
ИТОГО		1395	44,38	38,67	230,54	1458,93	94,47	

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			
Завтрак	Суп молочный «Дружба»	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№2,.13
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№392
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
ВСЕГО		485	10,68	11,55	64,2	402	61,15	
Обед	Суп с чечевицей	200	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Котлета куриная	60	14,85	1,6	7,7	105	2,5	№308
	Капуста тушеная	100	4,57	9,02	102,33	102,33	25,67	№3,.4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Компот из замороженных ягод	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
ВСЕГО		570	25,35	18,77	93,86	657,77	33,21	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенкой	130	17,0	15,0	22,8	300	2,13	№6.9
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
	Салат морковный с изюмом	40	1,46	1,06	17,45	64.2	4.58	№43
ВСЕГО		320	17,06	15,02	46,0	340	7,76	
ИТОГО		1375	53,09	45,34	204,6	1399,77	103,51	

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			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№2,13
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	2,87	137	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
ВСЕГО		535	15,85	17,42	69,26	497,4	3,39	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№2.7
	Гуляш из отварного мяса	60	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№152
	Каша гречневая	100	6,88	4,87	30,91	195	21,79	№313
	Помидор консер.	40	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	-
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	96	0	№700
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	№398
ВСЕГО		610	18,97	19,49	83,5	644,92	126,94	
Полдник	Пицца «Детская»	130	9,6	17,7	15,7	259,0	-	-
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
ВСЕГО		380	19,06	12,64	55,94	488,9	13,42	
ИТОГО		1525	53,88	49,55	208,7	1631,22	143,75	

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			
Завтрак	Суп молочный овсяной	200	6,52	6,53	19,72	163,68	1,07	№ 93
	Батон с маслом	35	3,04	4,63	20,87	137	0	№ 1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,02	№136
Завтрак 2	Кипяченое молоко	150	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№ 400
	Кондитерское изделие	20	1,2	4,2	14,2	102	0	
ВСЕГО		555	16,3	20,26	73,85	544,68	3,55	
Обед	Суп из разных овощей	200	2,0	3,2	10,2	74,5	31,24	№2.17
	Котлета рыбная	60	9,57	3,72	9,68	111	1,10	№261
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	№321
	Овощной «Винегрет»	40	1,5	6,16	7,6	91,6	13,2	№46
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96,0	0	№700
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,04	19,2	92,0	0	№700
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	№376
ВСЕГО		610	22,77	12,28	96,67	583,5	50,06	
Полдник	Пудинг из творога с джемом	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	Салат морковно-яблочный	40	0,86	0,50	0,83	81,1	7,5	№41
	Компот из замороженных ягод	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,72	№375
ВСЕГО		320	18,0	13,09	36,94	334	10,26	
ИТОГО		1485	58,14	45,63	214,2	1499,18	63,87	

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			
Завтрак	Суп молочный манный	200	6,03	5,55	17,71	144,98	1,07	№92
	Батон с маслом и сыром	45	5,36	7,58	20,87	173	0,07	№3
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40	0,02	№392
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	№399
ВСЕГО		545	9,88	10,2	63,72	385,98	4,09	
Обед	Суп с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	5,82	№81
	Тефтели мясные	60	11,78	12,91	14,9	223	0,25	№286
	Каша «Артек»	100	6,6	4,38	35,27	213,71		№679
	Салат из квашен.капусты	40	1,03	3,01	5,10	51,62	11,93	-
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,6	96	0	№700
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,4	19,2	92	0	№700
	Кисель ягодный	150	0,16	0,07	24,15	97,92	1,65	№378
ВСЕГО		610	25,52	27,36	129,01	888,59	21,12	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	100	9,7	8,9	54,1	336,08	0,89	№432
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	60	№368
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	15,75	113,4	1,05	№401
ВСЕГО		350	11,23	9,94	80,63	457,08	60,91	
ИТОГО		1505	46,63	47,5	273,36	1731,65	86,12	