



КЪРЫМ ДЖУМХУРИЕТИ АКЪМЕСДЖИТ
ШЕЭР ДЖИВАРЫНЫНЪ
МУНИЦИПАЛЬ ТЕШКИЛЯТЫ
№98 «ИВУШКА»
УМУМИЙ ИНКИШАФ ЭТТИРИДЖИ БАЛА
БАГЪЧАСЫ» МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
МЕКТЕП ЧАГЪЫНА КЪАДАР ТАСИЛЬ
МУЭССИСЕСИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№98 «ИВУШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНА БЮДЖЕТНА
ДОШКІЛЬНА ОСВІТНЯ УСТАНОВА
«ДИТЯЧИЙ САДОК
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧОГО ВИДУ №98
«ІВУШКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
УТВОРЕННЯ МІСЬКИЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛІКИ КРИМ

295043 г. Симферополь, ул. Железнодорожная, дом 9
sadik_ivushka@crimeaedu.ru, <http://ivushka-sad98.ru>
тел. 66 – 38 – 41

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №98 «Ивушка»
г. Симферополя

О.О. Рассомакина

Приказ № 127-0 от 01.09.2013



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста (2-3 года)
«Летне-осеннее»
в МБДОУ №98 «Ивушка» г.Симферополя**

Примерное 10-ти дневное меню ясли

1 день (Понедельник)

	№ рецептуры	Выход порции	Белки в г.	Жиры в г.	Углеводы в г.	Энергетическая ценность в ккал	с
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом	172	100	5,7	9,06	28,96	220	0
Икра кабачковая промышленная	53	40	9,06	47,02	59,24	696	55,23
Батон с маслом, сыр	3	28	6,68	8,45	19,39	180	0,07
Чай с сахаром	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Итого		375	21,56	64,55	117,79	1137	58,13
2й завтрак							
Ряженка	401	150	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Итого		150	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Обед							
Суп фасолевый	81	150	3,29	3,07	9,79	81	5,81
Гуляш	277	120	15,42	3,96	189	359	0,96
Салат	12	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,02
Рис отварной	168	100	3,09	4,07	32,09	177	0,4
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Компот из сухофруктов	376	150	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Итого		620	27,87	29,93	287,7	1061,72	1,78
Полдник							
Каша гречневая молочная	168	150	6,21	5,28	27,9	18,4	0
Чай с сахаром	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Выпечка	449	100-10	8,13	6,86	4,71	280	0,47
	368	100	0,4	0,4	9,80	44	10
Итого		500	14,86	20,13	144,95	383,4	13,3

2 день (вторник)

	№ рецепт уры	Выход порции	Жир ы в г.	Белки в г.	Углевод ы в г.	Энергетическ ая ценность в (кккал)	с
Завтрак							
Молочная овсянная каша	168	150	5.69	4.05	20.36	149	0
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом	3	24	6,68	8,45	19,39	180	0,4
Итого		345	11,32	12,54	60,16	389	2,94
2й день							
Фрукты	368	100	0.5	1.5	8	95	10
Итого		100	0.5	1.5	8	95	10
Обед							
Свекольник	59	150	3.8	1.15	7.47	62.49	7.41
Котлета мясо\птица\	282	60\40	9.24\1 1.22	12.44\2 .36	12.56\9.3 3	183\103	0.12\0.3
Пюре картофельное	321	100	4,8	3,06	20,43	138	18,15
Салат	20	60	2.54	0.704	4,5	43.7	16.22
Компот из ягод	372	150	10.9	0.14	21.89	89.09	1.56
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,34	7,55	14,62	136	0
Итого		610	21,68	34,04	91,12	770,58	121,84
Полдник							
Запеканка творожная с соусом	237	65	12.05	17.54	17.15	247	0.24
Кофейный напиток с молоком	150	395	2.41	2.85	14.36	91	1.17
Итого		430	29,09	76,99	106,61	1222	61,91

3 день (среда)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	с
Завтрак							
Молочная пшеничная каша	100-	150	4,08	4,08	25,05	153	0
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Батон с маслом сыр	3	28	6,68	8,45	19,39	180	0,13
Итого:		345	12,19	14,85	56,72	408	2,96
2й завтрак:							
Фрукты	368	100	1,5	0,5	8,0	95	10
Итого		100	1,5	0,5	8,0	95	10
Обед							
Суп с макаронными изделиями	128	150	1,61	1,7	10,2	62,8	11,2
Тефтели «Ёжики»	286	60	6,79	9,2	7,27	139	0,02
Картофель отварной	318	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5
Компот из с-ф	376	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
Хлеб белый	1	25	7,55	2,45	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	30	7,55	2,45	14,62	136	0
Итого		620	35,69	31,9	210,25	1325,2	40,16
Полдник							
Каша пшеничная/ капуста тушеная	166	150\150	6,18\3,13	4,88\5,56	35\14,38	209\120	0,6\24,99
Кофейный напиток с молоком	395	150	2,41	2,85	14,36	91	1,17
Котлета рыбная	248	60	10,59	6,47	4,17	117	4,04
Хлеб белый	1	20	2,45	7,55	14,62	136	
Итого		235	21,63	21,75	33,15	553	5,81

4 день (четверг)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	с
завтрак							
Каша манная молочная	168	150	3.4	3.96	22.94	141	0
Чай с лимоном и сахаром	393	150	0.12	0.02	10.2	41	2.83
Батон с маслом сыр	3	28	4.73	6.88	14.56	139	0.1
Итого			17,92	22,9	65,87	541	1,57
2й завтрак:							
Кондитерское изделие	368	100	0.4	0.4	9.8	44	10
Итого:		100	0.	0.4	9.8	44	10
Обед:							
Суп с фрикадельками из мяса. рыбы\птицы	83	150	7,8\3.98\6.64	3,36\3.11\5.18	9,98\9.26\15.44	98,85\81\139\	4,26\6\12
Биточки	289	60	11.59	7.97	7.75	149	0.17
Каша гречневая	168	155	4.05	4,4	2,08	146	21,5
Салат	33	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75
Компот из сухофруктов.	376	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3
Хлеб белый	1	25	7,55	2,45	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	7,55	2,45	14,62	136	0
Итого:		670	44,63	81,82	95,85	768,25	51,53
полдник							
Омлет	215	85	7.52	13.46	1.57	157	0.15
Хлеб белый	1	20	2.45	7.55	14.62	136	0
Кофейный напиток с молоком	395	150	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17
	368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого		365	13.22	23.42	40.35	428	12,97

5 день (пятница)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	с
Завтрак							
Макаронные отварные с сыром	206	150	3.29	10.01	22.71	218	0.14
Кофейный напиток с молоком	20	150	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17
Батон с маслом	1	24	2.45	7.55	14.62	136	9.3
Итого:		340	8.59	19.97	51.69	445	10.61
2й завтрак:							
Сок	399	150	0.9	0.00	18.18	76	3.6
Итого:		150	0.9	0.00	18.18	76	3.6
Обед							
Суп картофельный с крупой гречка .рис .пшено	80	150	2.18	2.84	14.29	91.5	8.25
Жаркое по домашнему мясо/ птица	171	150	16.3\21.27\	13.28\16.55	11.03\15.02	228\196	3..71\5.2
Салат	20	60	0,7	2,71	4,5	43,7	16,2
Напиток из шиповника	398	150	0.61	0.25	18.67	79	90.0
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		560	33,55	29,89	97,77	82.27	30,71
Полдник							
Молочная каша рисовая	168	150-	2.32	3.96	24.08	14.2	4.5
Чай с сахаром,	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Кондитерское изделие		2	1.68	1.92	66.24	166	3.6
Итого		340	4.12	5.9	100.52	221.2	10.93

6 день (Понедельник)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	с
Завтрак							
Каша гречневая с маслом	168	100	6,21	5,28	27,9	184	0
Чай с сахаром	393	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом, сыр	3	28	6,68	8,45	19,39	180	0,02
Икра кабачковая промышленная		40	9,06	47,02	59,24	405	2,82
Итого		368	22,07	82,86	116,73	810	5,67
2й завтрак:							
Ряженка		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед							
Суп гороховый	81	150	5,49	5,27	16,32	136	5,81
Плов из мяса /птицы .	304	150	14,17\19,33\	11,96\16,19	25,08\33,99	264\359	0,38
Салат	20	60	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22
Компот из с\ф	376	150	0,44	0,02	27,76	113	5,58
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	135	0
Итого:		640	30,4	40,09	106,55	908,58	12,39
Полдник							
Молочная манная каша	168	150	4,52	4,07	30,57	177	0
Выпечка	454	60	4,6	1,87	44,44	21,28	0,03
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Итого		1015	9,24	5,96	85,21	239,28	2,86

7 день (вторник)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	с
Завтрак							
Молочная рисовая каша	168	150	3,09	4,07	32,09	177	0
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Батон с маслом и сыром	3	28	6,68	8,45	19,39	180	0,07
Итого:		345	9,89	12,54	61,68	398	2,94
2й завтрак:							
Фрукты банан яблоко	368	100	1,68\0.4	1,92\0.4	48,06\9.8	90\44	0\10
Итого:			6,9	6,42	55,62	187,2	0,5
Обед							
Суп картофельный с клецками	80	150	1,9	2,4	7,29	58,43	2,18
Овощ. рагу с мясом\птицей	174	150	21,71\16.	16,55\13.28	15,02\11.03	196\228	5,2\3.71
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Салат	15	60	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45
Напиток из шиповника	398	150	0,61	7,55	14,62	136	0
Итого:		690	29,66	37,38	71,28	641,29	109,83
Полдник							
Вареники ленивые	230	125	17.13	15.17	17.71	276	0.23
Какао с молоком	397	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Итого:		425	45,55	18,41	252,01	1357	11.66

8 день (среда)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	с
Завтрак							
Молочная пшеничн. каша	172	150	7,49	11,27	39,35	289	0
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом и сыром	3	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого:		345	14,29	19,74	68,94	510	4,3
2й завтрак							
Фрукты банан \яблоко	368	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого:		150	5,22	4,5	7,2	95,4	0,54
Обед							
Борщ с капустой	57	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17
Пюре картофельное	321	100	4,8	3,06	20,43	138	18,15
Птица в том .соусе	288	105	11,94	8,64	20,82	209	9,24
Салат	13	60	0,7	6,	2,3	67,3	9,5
Компот из св.плодов и ягод	372	150	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		620	24,69	37,84	210,75	1296,42	42,51
Подник							
Каша пшеничная / капуста тушеная	168\132	150\150	5,28\3.13	5,67\5.56	32,55\14.38	200\120	15,5\24.99
Рыба тушеная с овощами	247	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13
Кофе с молоком	395	150	2,41	2,85	14,36	91	1,17
Хлеб белый	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		390	20,73	22,63	65,7	544	207,1

9 день (четверг)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белк и (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)	с
Завтрак							
Каша овсянная молочная	168	150	5.69	4.05	20.36	149	0
Чай с лимоном и сахаром	393	150	0.12	0.02	10.2	41	2.83
Батон с маслом	3	24	6.68	8.45	19.39	370	3.23
Итого		324	12.49	12.52	49.95	560	6.06
2й завтрак:							
Ряженка кондитер.изделие	401	150\20	5,22\1.68	4,5\1.92	7,56\6.24	97,2\166	0,54\3.6
Итого:		170	6.9	6.42	73.8	263.2	4.14
Обед							
Суп рыбный	73	150	9,57	4,48	13,3	131,8	5.51
Биточки	281	60	7,91	7,05	5,83	123	0,07
Каша пшеничная	172	100	5,7	9,06	18,96	220	0
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Салат	20	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,2
Напиток из шиповника	398	150	0.61	0,25	18.67	79	90.0
Итого:		600	29,24	38,43	212,53	842,5	22,68
Полдник							
Омлет	215	85	7.52	14.36	1.57	1.57	0.15
Хлеб белый	1	20	2.45	7.55	14.62	136	0
Какао с молоком	397	150	3.67	3.19	15.82	107	1.43
Итого		255	13.64	25.1	32.01	244.57	1.58

10 день (пятница)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	с
Завтрак							
Макароны отварные с маслом	317	100	5.5	4.57	26.64	168	4.86
Икра кабачковая промышленная	53	40	9.06	47.02	59.24	696	55.23
Батон с маслом сыр	3	28	6.68	8.45	19.39	180	0.07
Кофейный напиток с молоком	395	150	2.41	2.85	14.36	91	1.17
Итого:		318	23.65	62.89	119.63	1135	61.33
2й завтрак:							
Сок	399	150	0.9	0.00	18.18	76	3.6
Кондитерское изделие		40	1,68	1,92	48,06	90	0
Итого:		190	6,9	6,42	55,8	185,4	1,26
Обед							
Суп картофельный с крупой	80	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25
Тефтели	167	60	6,79	9,2	7,27	139	0,02
Картофель отварной	318	100	2,9	4,4	2,08	146	215
Салат	14	60	10,91	61,61	34,72	73,7	24,9
Хлеб белый	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Компот из фруктов	372	150	10,9	0,14	21,89	89,09	1,56
Итого:		670	28,12	93,17	100,74	835,12	55,07
Полдник							
Каша молочная пшено	93	150	4,3	35	14,12	108	0,66
Чай с сахаром и лимоном	393	150	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Выпечка	483	60	10,46	4,8	39,6	244,8	3,63
Итого		360	14,88	39,82	63,92	393,8	7,12