



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

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 (3-7 лет)
«Зимне - весеннее»
в МБДОУ №98 «Ивушка» г.Симферополя**

Примерное 10-ти дневное меню сад

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	130	12	8,88	0,6	103	0
Икра кабачковая промышленная	53	40	9,06	47,02	59,24	696	55,23
Батон с маслом, сыр	3	33	4,73	6,88	14,56	139	0,07
Час с сахаром	393	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Итого		480	31,61	71,86	113,56	1199	58,13
2й завтрак							
Ряженка	401	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Итого	401	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Обед							
Суп фасолевый	81	200	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	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Компот из с-фруктов	376	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Итого		670	27,87	29,93	287,7	1061,72	1,78
Полдник							
Каша гречневая молочная	168	200	6,21	5,28	27,9	18,4	0
Чай с сахаром	393	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Выпечка	454	60	3,45	1,4	44,44	159,6	0,02
	368	100	0,4	0,4	9,80	44	10
Итого		480	14,86	20,13	144,95	383,4	13,3

2 день (вторник)

	№ рецепт уры	Выход порции	Жи ры в г.	Белки в г.	Углевод ы в г.	Энергетическ ая ценность в (кккал)	с
Завтрак							
Молочная овсянная каша	168	200	5,69	4,05	20,36	149	0
Чай с сахаром и лимоном	393	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом,	3	29	6,68	8,45	19,39	180	0,4
Итого		235	11,32	12,54	60,16	389	2,94
2й день							
Фрукты банан .яблоко	368	100\0.4	0.5\0.4	1.5\9.8	8.0\44	95\44	10\5
Итого		100.4	0.9	11.3	8.44	139	15x
Обед							
Свекольник	59	250	3.8	1.15	7.47	62.49	7.41
Котлета \ мясо\ .птица	282	80\60	9.24\1 1.22	12.44\2 .36	12.56\9.3 3	183\103	0.12\0.3
Пюре картофельное	321	150	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	180	10,9	0,14	21,89	89,09	1,56
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,34	7,55	14,62	136	0
Итого		780	21,68	34,04	91,12	770,58	121,84
Полдник							
Запеканка творожная с соусом	237	160	12,05	17,54	17,15	247	0,24
Кофейный напиток с молоком	395	180	2,41	2,85	14,36	91	1,17
Итого		340	14,46	20,39	31,51	338	1,41

3 день (среда)

Название блюд и продуктов	№ рецептуры	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)	Энергет ическая цен (ккал)	с
Завтрак							
Молочная пшеничная	100-	250	4,08	4,08	25,05	153	0
Чай с сахаром и лимоном	393	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Батон с маслом сыр	3	33	6,68	8,45	19,39	180	0,13
Итого:		485	12,19	14,85	56,72	408	2,96
2й завтрак:							
Фрукты банан\яблоко	368	100	1,5\0,4	1,92\0,4	8,0\9,8	95\44	10\10
Итого		100	1,9	2,32	17,8	139	20
Обед							
Суп вермишелевый	128	250	1,61	1,7	10,2	62,8	11,2
Тефтели «Ёжики»	286	80	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	30	7,55	2,45	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	7,55	2,45	14,62	136	0
Итого		690	35,69	31,9	210,25	1325,2	40,16
Полдник							
Каша пшеничная/ капуста тушеная	166\132	150\200	6,18\3,98	4,88\7,42	35,14\18,98	209\158	0,6\32,74
Кофейный напиток с молоком	395	180	2,41	2,85	14,36	91	1,17
Котлета рыбная	248	70	10,59	6,47	4,17	117	4,04
Хлеб белый	1	12	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого		270	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	250	3.4	3.96	22.94	141	
Чай с лимоном и сахаром	393	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83
Батон с маслом сыр	3	33	4.73	6.88	14.56	139	0.1
Итого		485	17,92	22,9	65,87	541	1,57
2й завтрак:							
Кондитерское изделие		20	1.68	1.92	66.24	166	3.6
Итого:		20	1.68	1.92	66.24	166	3.6
Обед:							
Суп с фрикадельками из мяса, рыбы, птицы	83	250	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 паровые	289	80	11.59	7.97	7.75	149	0.17
Каша гречневая	168	100	4.05	4,4	2,08	146	21,5
Салат	33	60	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75
Компот из сухоф.	376	180	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3
Хлеб белый	1	30	7,55	2,45	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	7,55	2,45	14,62	136	0
Итого:		730	44,63	81,82	95,85	768,25	51,53
полдник							
Омлет	215	105	7.52	13.46	1.57	157	0.15
Хлеб белый	1	12	2.45	7.55	14.62	136	0
Кофейный напиток с молоком	395	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17
Итого		305	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							
Макароны отварные с сыром	206	150	3.29	10.01	22.71	218	0.14
Кофейный напиток с молоком	20	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17
Батон с маслом	1	29	2.45	7.55	14.62	136	9.3
Итого:			8.59	19.97	51.69	445	10.61
2й завтрак:							
Сок	399	180	0.9	0.00	18.18	76	3.6
Итого:		180	0.9	0.00	18.18	76	3.6
Обед							
Суп картофельный с крупой гречка .рис .пшено	80	250	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	180	0.61	0.25	18.67	79	90.0
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		695	33,55	29,89	97,77	82.27	30,71
Полдник							
Молочная каша рисовая	168	250	2.32	3.96	24.08	14.2	4.5
Чай с сахаром,	393	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Кондитерское изделие		20	1.68	1.92	66.24	166	3.6
Итого		450	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	150	6,21	5,28	27,9	184	0
Чай с сахаром	393	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом, сыр	3	33	6,68	8,45	19,39	180	0,02
Икра кабачковая промышленная	53	40	9,06	47,02	59,24	696	0,07
Итого		403	13,01	21,85	57,49	405	2,82
2й завтрак:							
Ряженка		180	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Итого:		180	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Обед							
Суп гороховый	81	250	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	180	0,44	0,02	27,76	113	5,58
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,45	7,55	14,62	135	0
Итого:		385	30,4	40,09	106,55	908,58	12,39
Полдник							
Молочная манная каша	168	250	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	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Итого		490	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	250	3,09	4,07	32,09	177	0
Чай с сахаром и лимоном	393	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Батон с маслом	3	29	6,68	8,45	19,39	180	0,07
Итого:		463	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:		100	6,9	6,42	55,62	187,2	0,5
Обед							
Суп картофельный с клецками	80	250	1,9	2,4	7,29	58,43	2,18
Овощ. рагу с мясом \птицей	174	200	21,71\16.	16,55\13.28	15,02\11.03	196\228	5,2\3.71
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	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	180	0,61	7,55	14,62	136	0
Итого:		745	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	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Итого:		305	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	250	7,49	11,27	39,35	289	0
Чай с сахаром и лимоном	393	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Батон с маслом и сыром	3	33	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого:			14,29	19,74	68,94	510	4,3
2й завтрак							
Фрукты банан \яблоко	368	100	0,4\1,68	0,3\1,92	10,3\9,8	46\44	5\0,5
Итого:		100	3,08	2,22	20,1	90	5,5
Обед							
Борщ с капустой	57	250	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	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		750	24,69	37,84	210,75	1296,42	42,51
Полдник							
Каша пшеничная / капуста тушеная	168\132	130\150	5,28\3,13	5,67\5,56	32,55\14,38	200\120	15,5\24,99
Рыба тушеная с овощами	247	70	5,94	3,42	1,54	61	1,13
Кофе с молоком	395	180	2,41	2,85	14,36	91	1,17
Хлеб белый	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого:		400\420	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	250	5.69	4.05	20.36	149	0
Чай с лимоном и сахаром	393	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83
Батон с маслом	3	33	6.68	8.45	19.39	180	0.4
Итого		463	12.49	12.52	49.95	370	3.23
2й завтрак:							
Ряженка	401	150	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54
Кондитерское изделие		20	1.68	1.92	66.24	166	3.6
Итого:		170	6.9	6.42	73.8	263.2	4.14
Обед							
Суп рыбный	73	250	9,57	4,48	13,3	131,8	5.51
Биточки	281	80	7,91	7,05	5,83	123	0,07
Каша пшеничная	172	130	5,7	9,06	18,96	220	0
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	20	2,45	7,55	14,62	136	0
Салат	33	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75
Напиток из шиповника	398	180	0.61	0,25	18.67	79	90.0
Итого:		740	29.4	38.39	75.56	872.75	100.33
Полдник							
Омлет	215	105	7.52	13.46	1.57	1.57	0.15
Хлеб белый	1	20	2.45	7.55	14.62	136	0
Какао с молоком	397	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
Итого		305	13.64	24.2	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	150	5.5	4.57	26.44	168	4.86
Икра кабачковая промышленная	53	40	9.06	47.02	59.24	696	55.23
Батон с маслом сыр	3	33	6.68	8.45	19.39	180	0.07
Кофейный напиток с молоком	395	180	2.41	2.85	14.36	91	1.17
Итого:		403	23.65	62.89	119.43	1135	61.33
2й завтрак:							
Сок	399	180	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	70	6,79	9,2	7,27	139	0,02
Картофель отварной	318	150	2,9	4,4	2,08	146	215
Салат	14	60	10,91	61,61	34,72	73,7	24,9
Хлеб белый	1	30	2,45	7,55	14,62	136	0
Хлеб ржаной	1	25	2,45	7,55	14,62	136	0
Компот из фруктов	372	180	014	10.9	2189	89.09	0.87
Итого:		535	28,12	93,17	100,74	835,12	55,07
Полдник							
Каша молочная пшенная	93	250	4,3	35	14,12	108	0,66
Чай с сахаром и лимоном	393	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
Выпечка	483	60	10,46	4,8	39,6	244,8	3,63
Итого:		490	16,38	40,32	71,92	488,8	13,63