



**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАСКЛАДКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №15
«АЛЕНУШКА» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ
ПЕРИОД**

2021 год

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша манная	220	180	6,6	4,61	6,8	5,4	21,95	14,47	167,17	120,39	0,22	0,18	185
	Чай с сахаром лимоном	180	150	2,35	0,12	0	0	10,19	9,21	44,17	41,54	0,07	0,05	394
	Хлеб с маслом сыром	30\5\10	20\5\8	4,64	1,52	7,79	0,18	14,11	9,38	138,36	46,2	2,83	2,36	3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	44,65	44,65	3,6	3,6	399
Обед	Рассольник с сметаной	250\7	200\5	2,1	1,77	5,11	3,98	20	13,23	143,15	97,74	8,53	6,14	76
	Тефтеля мяс	80	60	11,8	9,8	12,7	11	8,9	7,3	197,7	174,2	1,13	0,85	286
	Соус сметан. с	30	15	0,5	0,2	1,4	0,7	2,2	1	26,8	13,1	0,75	0,58	356
	Салат из свеклы с	50	35	0,9	0,65	3,05	2,12	6,02	5,7	60,13	42,35	13,86	8,32	33
	Компот из свежих плод	180	150	0,18	0,1	0,18	0,1	20,9	17,4	86	71,8	1,53	1,27	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,14	18,75	8,22	94,7	40,4			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,22	10,27	11,72	50,5	57,75			
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	80	22,9	11,13	12,27	8,73	30,99	19,43	310,96	208,51	0,23	0,15	236
	сгущенка	15	10	1,08	0,73	1,27	0,86	8,4	19,43	49,4	33,15			
	Молоко кипяченое	180	150	5,29	4,2	4,72	3,75	8,38	7,05	92,88	78	2,46	2,05	400
Итого за день				58,38	48,09	56,19	46,29	211,97	159,99	1593,36	1241,07	35,21	25,55	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Суп молочный овсяный	220	180	5,3	4,9	5,59	4,13	18,52	13,6	145,64	121,2	1,91	1,52	94
	Кофейный напиток	150	180	2,8	2,35	2,8	2,35	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,92	395
	Хлеб с маслом	20\7	30\10	4,,64	1,62	7,79	5,98	14,11	9,45	138,35	99,1	0,07	0,06	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	100	0,4	0,3	0,4	0,3	10,4	8,6	46,8	40,5	20	16	368
Обед	Суп картофельный с крупой	200	250	1,9	1,4	2,9	1,8	11,8	9,9	80,3	61,3	16,6	13,28	80
	Рагу из овощей	100	150	2,5	1,81	6	4,26	20,3	17,22	161,05	112,16	7,79	5,19	137
	Птица тушенная в соусе	60\20	80\40	14,86	12,42	15,92	14,38	0,2	0,13	208,3	195,42	0,01	0,01	301
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	101,7	83,4	1	0,05	376
	Хлеб пшеничный	25	30	3,1	1,9	0,2	0,2	18,76	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	20	25	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Ватрушка с творогом	50	80	10,42	7,76	4,84	3,71	37,36	28,3	228,28	156,39	0,74	0,46	458
	Отвар шиповн	180	150	0,61	0,51	0,25	0,21	18,67	15,73	79	65,83	90	70	398
Итого за день				57,15	44,27	58,86	45,2	233,61	147,94	1700,16	1178,19	139,29	107,17	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша пшеничная	220	180	6,62	5,17	7,8	5,75	33,8	16,81	234,4	136,08			185
	Чай с сахаром лимоном	180	150	0,19	0,12	0	0	10,19	9,78	44,17	41,54	0,07	0,06	394
	Хлеб с маслом	30\10	20\7	2,41	1,62	7,5	5,98	14,1	9,45	135,45	99,1	2,83	2,36	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	80	2,2	1,8	0,8	0,4	42,7	30,7	70,5	60,4	50	40	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	200	6,1	5,49	5,11	3,66	22,3	21,6	143,15	140,64	5,81	3,87	81
	Пюре картофельное	150	100	3,2	2,76	4,9	3,38	21,5	19,35	141,6	122,56	18,16	12,1	321
	Шницель рыбный	80	70	12,7	11,2	7,6	7	7,7	6,6	146,6	134,6	2,62	1,86	258
	Салат из кукурузы	40	30	1,07	0,8	2,57	2,52	6,68	5,01	52,26	39,42	4,65	3,49	12
	Компот из свеж. фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	23,2	17,4	95,6	71,8	1,53	1,27	3,73
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,3	0,22	18,75	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Омлет с сыром	80	60	9,78	7,99	11,95	8,96	2,05	1,54	181,72	106,29	0,36	0,27	216
	Салат из моркови с курагой	50	30	0,92	0,63	0,05	0,03	4,9	2,94	19,85	13,91	5,46	3,27	43
	Отвар шиповника	180	150	0,29	0,24	0	0	11,78	9,82	48,58	40,35	90	70	398
Итого за день				52,01	45,26	52,85	40,84	235,05	195,87	1551,84	1267,04			

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Макароны с сыром	200	150	10,97	7,75	10,07	6,92	30,28	32,09	290,88	195,28	0,14	0,11	206
	Чай с сахаром лимоном	180	150	0,23	0,2	0	0	10,89	10,1	43,07	42,2	2,83	2,45	394
	Хлеб с маслом	30\10	20\7	2,28	1,62	0,27	0,18	14,07	9,45	69,3	46,2	0,07	0,06	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	250\7	200\5	1,8	1,78	5,7	3,85	10,6	9,92	94,18	76,7	25,15	20,12	63
	Жаркое по домашнему	180	150	21	12,,14	19,9	12,11	18,8	15,7	313,05	197,69	6,97	5,8	276
	Салат из капусты	40	30	0,81	0,63	2,03	1,53	4,89	3,65	38,49	29,12	16,22	12,16	
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	111	83,4	1	0,07	376
	Хлеб пшеничный	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	20,1	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Запеканка из творога	120	80	18,77	13,38	14,97	10,02	21,26	14,27	305,58	200,88	0,24	0,19	237
	Молоко сгущеное	15	10	1,08	0,72	1,27	0,85	8	5,3	49,4	32,93			
	Какао на молоке	180	150	3,9	2,96	4,1	2,58	16,5	13,17	113,2	85,54			397
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	17,7	17,7	80,3	80,3	7,2	7,2	
Итого за день				58,55	44,8	59,66	44,3	217,06	162,89	1641,54	1179,39	59,82	48,16	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Суп молочный с гречкой	220	180	6,62	5,34	7,8	5,83	33,8	16,37	151,67	133,88	1,65	1,35	93
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,7	1,87	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,97	395
	Хлеб с маслом	30\10	20\7	24	1,62	3,89	5,98	14,11	9,45	102,36	99,1	0,07	0,06	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	80	2,2	0,66	0,8	0,12	30,7	11,52	70,5	28,2	10	8	368
Обед	Суп картоф.с макаронными изделиями	250	200	5,09	1,8	4,6	1,9	16,2	12,1	127,96	71,8	4,35	3,48	82
	Винегрет овощной	150	100	5,23	1,75	5,1	6,2	29,96	12,32	189,66	103,92	15,43	10,28	165
	Котлета мясная	80	60	13,7	10,13	13,6	10,33	11,1	9,79	220,1	157,9	0,23	0,17	282
	Компот из свежих фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	23,2	17,4	95,6	71,8	1,53	1,27	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,2	18,58	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржан.	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Суфле из рыбы	80	60	13	11,51	11,2	5,29	3,5	2,69	166,1	103,98			268
	Яйцо отварное	40	20	5,04	2,54	4,6	2,3	0,28	0,14	62,84	31,42			
	Чай с сахаром и лимоном	180	150	0,19	0,12	0	0	10,19	10,78	44,17	41,54	2,83	2,36	
	Хлеб пшеничн.	10	10	1,1	1,1	0,1	0,1	7,5	7,5	23,1	23,1			
Итого за день				52,64	47,96	60,58	39,67	232,74	166,96	1519,58	1193,41	34,36	26,78	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша манная	220	180	6,6	4,61	6,8	5,46	21,95	14,47	187,17	121,39	0,22	0,18	185
	Чай с сахаром и лимоном	180	150	0,13	0,12	0	0	10,89	10,78	43,7	41,54	2,83	2,36	
	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	20\5\8	4,64	3,47	7,79	6,24	14,1	9,48	138,36	109,9	0,07	0,06	3
2 завтрак	Фрукты свеж.	100	80	2,2	0,77	0,8	0,14	30,7	13,44	70,5	32,9	40	32	368
Обед	Борщ вегетар. со сметаной	250\7	220\5	1,63	2,23	6,59	4,77	10,47	12,17	104,85	103,88	17,78	14,22	59
	Тефтеля мясн.	80	60	11,8	9,8	12,7	11	8,9	8,9	197,7	174,2	1,13	0,85	286
	Соус сметан. С луком	30	15	0,5	0,2	1,4	0,7	2,2	1	26,8	13,1	0,15	0,13	356
	Каша гречнев.	130	100	6,1	4,22	5,22	3,75	27,04	23,71	183,81	140,84	0,75	0,58	166
	Компот из свеж. Фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	20,9	17,4	86	71,8	1	0,05	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,76	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,23	50,5	40,4			
Полдник	Вареники ленивые	100	80	15,9	10,17	12,27	9,25	15,55	12,44	266,3	169,7	0,19	0,15	230
	Какао на молоке	180	150	3,9	2,9	4,1	2,71	16,5	13,16	113,2	84,28	1,43	1,19	397
Итого за день				57,74	42,3	55,41	43,11	215,51	156,15	1547,17	1177,55	65,55	51,77	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша пшениая молочная	220	180	6,62	6,62	7,8	7,8	33,8	33,8	234,4	234,4	0,2	0,16	185
	Чай сахаром и лимоном	180	150	0,13	0,2	0	0	10,89	10,1	43,07	42,2	3,83	3,19	394
	Хлеб с маслом	30/10	20/7	2,41	1,62	7,51	5,98	14,16	9,45	135,45	99,1			
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	40,4	40,4	3,6	3,6	399
Обед	Суп картоф. С мясными фрикадельками	230/25	180/15	8,46	7,1	7,73	6,6	23,48	12	202,17	135,6	11,2	8,96	83
	Суфле из отвар. Мяса	80	60	16,61	13,48	17,7	14,1	4,23	2,95	249,6	159,74			279
	Каша пшенич.	130	100	5,23	3,58	5,1	3,8	29,96	20,44	189,66	132,29			165
	Салат из свеж. Капусты	40	30	0,81	0,63	2,03	1,53	4,89	3,65	38,49	29,12	16,22	12,16	20
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	111	83,4	1	0,83	376
	Хлеб пшенич.	30	20	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	94,7	57,76			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	4,4			
Полдник	Омлет драчена	80	60	9,49	7,41	12,2	9,2	5,33	3,96	168,96	110,52	0,28	0,21	228
	Салат из консер горошка	40	30	2	2,02	2,06	1,73	5,26	3,51	45,89	34,98	4,4	3,3	10
	Отвар из шиповника	180	150	0,29	0,51	0	0	11,78	11,7	48,58	47,45	90	70	398
	Хлеб пшенич.	10	10	1,14	1,14	0,11	0,11	7,5	7,5	23,1	23,1			
Итого за день				62,24	48,33	60,61	51,31	200,09	168,3	1597,74	1270,42	130,73	102,41	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша овсяная молочная	220	180	6	4,78	7,3	6,07	16,75	12,65	148,17	117,74			185
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,8	1,87	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,97	395
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	20/5/8	4,64	3,47	7,79	6,24	14,11	9,48	138,36	109,9	0,07	0,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	17,7	17,7	80,3	80,3	2,03	2,03	399
Обед	Суп картофел. С рыбн. Фрикадельками	250	200	11,27	4,93	4,33	2,09	22,5	13,49	175,82	106,05	11,18	8,94	84
	Пюре картоф.	150	100	3,2	2,76	4,9	3,38	21,5	19,35	141,6	122,56	18,16	12,1	321
	Рыба запнчен. В омлете	80	60	13,83	11,52	5,11	3,91	3	2,05	111,56	90,14	0,3	0,22	249
	Салат из свеклы с горошком	50	30	1,15	0,86	2,06	1,26	5,8	3,64	27,75		0,11	0,07	34
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,48	0	0	26,9	22,17	111	86,39	0,36	0,03	376
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	98,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Яйцо отварное	40	20	5,5	3,38	9,1	7,05	0	0	133	81,79			
	Салат из моркови с кураг	50	30	0,52	0,35	2,61	1,53	5,32	3,35	44,54	27,14	2,46	1,48	39
	Чай с сахаром и лимоном	180	150	0,13	0,12	0	0	10,89	10,78	43,07	41,54	2,83	2,36	
	Вафля	35	25	2,9	2,07	3,08	2,2	26,46	18,9	145,18	115,5			
	Хлеб пшенич.	10	10	1,14	1,14	0,11	0,11	7,5	7,5	35,5	35,5			
Итого за день				58,43	42,96	54,3	38,5	196,48	173,72	1501,3	1157,2	38,69	28,53	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Суп вермишел. Молочный	220	180	6,5	5,04	6,8	5,51	30,85	17,34	202,87	134,17	1,01	0,83	93
	Какао на молоке	180	150	3,9	2,9	4,1	2,71	16,5	13,15	113,2	84,28	2,83	2,36	397
	Хлеб с маслом	30/10	20/7	2,41	1,62	7,51	5,98	14,16	9,45	135,45	99,1			1
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	40,4	40,4	2,32	2,32	399
Обед	Щи со свежей капустой со сметаной	250/7	200/5	1,6	1,44	4,7	4,25	7,5	5,85	79,3	67,44	18,6	14,88	67
	Жаркое подомашнему	180	150	21	17,9	19,9	20,1	18,8	15,7	313,05	222,9	6,97	5,8	276
	Салат из солен огурцов	50	30	0,84	0,8	1,07	1,8	4,94	1,55	48,74	22,48	0,97	0,58	19
	Компот из сухофруктов	180	150	0,4	0,3	0	0	26,9	20,2	111	83,4	0,36	0,3	376
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,72	94,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,22	50,5	40,4			
Полдник	Булочка домашняя	70	50	5	5,9	5,9	4,1	40,92	31,8	256,5	107,01	0,02	0,01	469
	Ряженка	180	150	5,4	4,2	6	4,7	26,1	20,3	261	203	0,56	0,46	401
Итого за день				62,24	41,92	60,61	46,56	200,09	150,39	1597,74	1210,33	40,63	32,76	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	180	8,9	4,28	7	5,46	35,15	14,89	191,37	120,61	1,31	1,07	185
	Кофейный напиток	180	150	2,8	2,35	2,8	1,87	15,4	13,2	93,3	77,71	1,17	0,97	395
	Хлеб с маслом	30/10	25/7	2,28	1,62	0,27	5,98	14,07	9,45	69,3	99,1			
2 завтрак	Фрукты свежие	100	80	1,7	0,32	0,2	0,32	30,7	8,32	56,6	36	50	40	368
Обед	Суп картофел. С клецками	250	200	1,9	1,4	2,9	2,3	11,8	8,9	80,3	60,9	5,75	4,6	85
	Винегрет овощ	150	100	2,34	1,75	9,26	6,2	18,36	12,32	163,39	103,92	15,43	10,28	45
	Котлета куриная	80	60	13,53	12,39	13,75	12,73	13,1	10,78	229,99	207,48	0,67	0,5	305
	Компот из свеж. Фруктов	180	150	0,2	0,1	0,2	0,1	23,2	17,4	95,6	71,8	3,53	2,94	372
	Хлеб пшенич.	30	25	3,1	1,9	0,2	0,22	18,76	11,76	98,7	57,75			
	Хлеб ржаной	25	20	1,65	1,32	0,3	0,24	10,27	8,23	50,5	40,4			
Полдник	Тефтеля рыбная с овощами	80	60	11,24	8,99	4,05	4,63	10,78	8,28	124,32	85	0,85	0,75	261
	Яйцо отварное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4			
	Хлеб пшенич.	10	10	0,76	0,76	0,09	0,09	4,69	4,69	23,1	23,1			
	Отвар шиповника	180	150	0,29	0,24	0	0	11,78	9,82	48,58	40,39	90	70	
Итого за день				61,07	42,94	59,03	42,37	212,76	151	1607,75	1122,24	168,71	131,1	