

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Воробушек"
с. Воробьево
Марущак Н.С
Приказ от _____ 20__ г
№ _____

Примерное 10-дневное осенне-зимнее перспективно
меню

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Воробушек»

2023-2024 год

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево
Сакского района Республики Крым
Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная (геркулес)	200\5	10.12	11.18	41.01	311		182
	Бутерброд с маслом ,сыром	30\5\16	6.68	8.45	19.39	137		3
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107		416
	ИТОГО:	436						
II завтрак	<i>Свежие фрукты /Сок Фруктов</i>	130/100	0.4	0.4	9.8	44		
Обед	Огурцы консервированные	50	0.7	2.53	4.32	43		12
	Суп картофельный с макаронны	200	5.36	5.29	13.29	118		88
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81		261
	Рис отварной	150/5	0.3	0.45	20.6	136		332
	Компот из смеси замороженных	180	0.01	0.01	23.88	97		390
	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98			
	ИТОГО:	741						
Полдник	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.38	91		
	Пирожок с яблоком	80	3.64	6.26	26.92	179		
	ИТОГО:	260						
	Итого за день	1537	48.77	47.71	213.59	1344		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево Сакского района Республики Крым

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Суп молочный рисовый	200\5	10.12	11.18	41.01	311		101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.68	136		1
	Чай с лимоном	180	3.67	3.49	15.89	107		411
	ИТОГО:	425						
II завтрак	Свежие фрукты /Сок фруктовый	130/100	0.4	0.4	9.8	44		418
Обед	Икра кабачковая	50	0.7	2.53	4.32	43		73
	Борщ с картофелем(свекольник)	200	5.36	5.29	13.29	118		64
	Пюре картофельное	150	2.7	4.5	18	126		339
	Котлета куриная	50	12.64	13.14	13.46	223		322
	Компот из сухофруктов	180	0.01	0.01	23.88	97		394
	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	706						
Полдник	Творожная запеканка	100	17.86	14.77	42.13	373		226
	Кофейный напиток	180	0.9		18.18	76		414
	ИТОГО:	280						
Итого за день		1511	61.55	63.46	243.62	1796		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево Сакского района Республики Крым

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Драчена	80	6.42	8.77	3.96	120		242
	Бутерброд с маслом	30\10	6.68	8.45	19.39	137		1
	Чай с сахаром ,лимоном	180\7\10	0.06	0.02	10.01	42		411
	ИТОГО:	317						
II завтрак	Свежие фрукты/Сок фруктовый	130/100	0.4	0.4	44			
Обед	Кукуруза консервированная	50	0.49	0.31	1.86	37		34
	Суп картофельный с клецками	200	1.98	2.74	14.55	90		91
	Мясо тушеное с овощами в соу	220	21.71	16.55	15.02	296		290
	Кисель из натурального сока	180	0.57	0.06	30.02	123		400
	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	726						
Полдник	Пирожок с вишней	80	6.01	9.44	59.52	349		
	Кисломолочный продукт	180	5.48	4.88	9.07	102		419
	Итого :	260						
Итого за день		1403	54.54	52.22	236.58	1438		

Сакского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево
Примерное десятидневное меню

Приём пищи		Выход блюд,гр	Пищевые вещества			ценность(ккал)	рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4	Каша манная молочная	200\5	4.52	4.07	30.57	149	182
Завтрак	Бутерброд с маслом	30\10	6.68	8.45	19.39	137	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
	ИТОГО:	425					
II завтрак	Свежие фрукты/Сок фруктовый	130/100	0.4	0.4	9.8	44	
	Салат из моркови с яблоком	50	0.58	0.58	4.31	20	41
Обед	Суп картофельный с макаронны	200	1.59	4.09	13.05	97	88
Полдник	Плов из мяса птицы	210	11.25	5	2.53	100	321
	Компот из св. Фруктов	180	0.01	0.01	23.4	94	390
	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98	142	
	ИТОГО:	716					
	Яйцо отварное (кукуруза)	40/30	6.01	9.44	59.52	349	227/34
	Чай с сахаром	180	2.67	2.34	14.31	89	411
	Хлеб пшеничный	38	4.74	0.6	28.98	142	
	ИТОГО:	538					
Итого з		1779	46.86	38.77	250.66	1470	

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево
Сакского района Республики Крым

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	блюдо,гр	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5	Суп пшеничный молочный	200\5	5.89	5.49	18.56	147		101
Завтрак	Бутерброд с маслом	30\10	2.51	3.63	28.28	167		1
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91		414
II завтрак	ИТОГО:	425						
	Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.4	0.4	9.8	44		
	Обед	Помидоры консервированные	50	0.38	3.05	1.19	34	
	Росольник ленинградский	200	1.98	2.73	14.55	90		82
	Гуляш из отварного мяса	80\30	15.51	12.43	3.29	187		293
	Каша гречневая вязкая	150\5	5.52	4.51	26.4	168		182
	Компот из сухофруктов	180	0.18		14.39	58		394
	Хлеб гезлёвский/дарницкий	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	741						
Полдник	Оладьи /джем	100\30	6.01	9.44	59.52	349		220
	Кефир	180	5.22	4.50	7.38	91		420
	ИТОГО:	310						
	ИТОГО:	1576	51.19	49.19	226.7	1568		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьёво

Сакского района Республики Крым

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150\22	2.52	0.66	12.42	67		220
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40		411
	ИТОГО:	440						
	Сок фруктовый /Свежие фрукты	133/100	0.9		15.15	64		
	Зеленый горошек	50	0.7	2.53	4,32	43		36
	Суп картофельный с рисом	200	2.13	2.24	13.7	84		86
	Гуляш из говядины	80/30	15.42	12.41	3.96	189		293
	Каша гречневая	150	0.3	0.45	20.6	136		182
	Компот из смеси замороженных	180	0.08		22.68	89		
Полдник	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	723						
	Пирожок с яблоком	80	2.88	1.24	23.94	118		
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102		419
	Итого:	260						
	Итого за день	1523	37.66	32.58	175.11	1210		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьёво
Сакского района Республики Крым

ДЕНЬ 7

**Приём
пищи**

Примерное десятидневное меню

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюд,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
II завтрак	Каша манная молочная	200\5	5.52	5.92	29.63	194	182	
Обед	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/15	6.68	8.45	19.39	137	3	
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414	
	ИТОГО:	420						
	Сок Фруктовый /Свежие фрукт	133/100	0.9		15.15	64		
	Винигрет овощной	50	0.56	3.09	2.35	40	46	
	Борщ картофельный с капусто	200	2.08	5	28.11	105	63	
	Макароны отварные	150	11.6	7.25	23.57	206	219	
Полдник	Печень-по строгановски	100	15.6	9.3	23.88	97	102	
	Компот из свежих фруктов	180	0.08		22.68	89	390	
	Хлеб пшеничный/ржаной	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	728						
	Сырники с джемом	80\30	18.69	12.67	11.4	234	245	
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.38	21	420	
	ИТОГО:	260						
	Итого за день	1508	74.52	59.19	226.88	1420		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево

Примерное десятидневное меню

Приём пищи ДЕНЬ 8	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	60	7.52	13.46	1.51	157		229
II завтрак	Икра кабачковая	50	2.45	7.55	14.62	112		73
	Бутерброд с маслом ,сыром	30\5\16	2,45	7,55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40		411
	ИТОГО:	341						
Обед	Сок фруктовый /Свежие фрукты	133\100	0.9		15.15	64		418
	Кукуруза консервированная	50	0.38	3.04	1.15	34		34
	Росольник по домашнему	200	1.66	4.07	11.81	91		81
Полдник	Каша пшеничная вязкая	150\5	12.32	3.02	20.88	72		182
	Котлета рубленая из мяса	60	13.91	10.24	13.58	202		349
	Компот из сухофруктов	180				58		299
	Хлеб гезлёвский/дарницкий	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	661						
	Кисель из сока	180	5.48	4.88	9.07	102		400
	Пицца детская	80	6.65	8.9	37.2	133		448
	ИТОГО:	260						
	Итого за день	1362	56.07	55.78	178.56	1343		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с. Воробьево Сакского района Республики Крым
Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	4.48	0.44	39.35	163		182
	Кофейный напиток	180	3.67	3.19	15.89	107		414
	Бутерброд с маслом	30\10	2.51	3.93	28.28	167		1
	Итого	425						
// завтрак	<i>Свежие фрукты/Сок фруктовы</i>	<i>130\100</i>	0.9		15.15	64		
Обед	Помидоры консервированные	50	0.62	0.05	5.8	26		15
	Суп картофельный с мясными ф	200	5.3	4.14	12.35	108		89\129
Полдник	Котлета рыбная	60	11.25	5	2.3	100		271
	Пюре картофельное	150/5	0.3	0.45	20.6	136		339
	Компот из смеси фруктов	180	0.01	0.01	23.88	97		390
	Хлеб гезлёвский/дарницкий	38/38	4.74	0.6	28.98	142		
	ИТОГО:	721						
	Блины(или ждем,повидло,сгущ	е100\20	3.64	6.26	26.96	179		430
	Какао с молоком	180	0.06	0.02	9.99	40		416
	ИТОГО:	300						
	Итого за день	1543	37.48	24.09	229.53	1329		

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение "Воробушек" с.Воробьево
Сакского района Республики Крым

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
II завтрак								
Обед	Суп молочный с макаронными и	200\5	5.67	5.28	37.44	220		100
	Бутерброд с маслом	30\10	2.51	7.55	14.62	167		1
	Чай с лимоном	180/10/7	3.67	3.19	15.82	107		411
II Завтрак	<i>Свежие фрукты/Сок фруктовый</i>	<i>130\100</i>	0.9		15.15	64		
Обед	ИТОГО:	442						
	Свежие фрукты /Сок фруктовый	<i>133\100</i>	0.9		15.15	64		
	Огурцы консервированные	50	0.56	3.09	2.35	40		14
	Борщ с картофелем(Свекольные)	200	2.08	5	28.11	105		64
	Тефтели из говядины	80	5.73	7.03	8.28	167		304
	Каша пшеничная вязкая	150	3.12	5.52	14.58	120		182
	Компот из св.фруктов	180	0.01		23.4	94		390
	Хлеб пшеничный/ржаной	38\38	4.74	0.60	28.98	142		
	ИТОГО:	736						
	Запеканка творожная /сметанны	80/30	17.76	12	18.37	253		251
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.38	91		420
	ИТОГО:	290						
	Итого за день	1568	52.87	53.76	229.63	1634		















