

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 20 «Капитошка»

_____ Э.О.Абселямова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида №20 "Капитошка"
Муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
295023, Республика Крым, город Симферополь, улица Орта, дом 10

**Примерное 10-дневное меню на
осенне-зимний период для детей
групп раннего возраста 3-7 года
МБДОУ № 20 «Капитошка**

2 день -вторник

| Наименование блюда | Выход од блю д | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н С | № технолог ической карты |
|---|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 | 1,34 | 213 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 3,2 | 52 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 75,5 | 0,2 | 399 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250 | 1,7 | 4,82 | 6,68 | 77 | 20,04 | 66 |
| Гуляш из говядины | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 0,4 | 277 |
| Гречневая каша | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | - | 313 |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 50 | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 6,0 | 22 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Оладьи /блины со сгущенным молоком | 150 | 11,3 | 17,56 | 62,8 | 428 | 0,56 | 267 |
| Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| Фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| итого | 1625 | 51,67 | 66,46 | 237,34 | 1720,8 | 46,07 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

3 день - среда

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 8,78 | 13,35 | 56,32 | 177 | 0,83 | 168 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 75,5 | 0,2 | 399 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Суп вермишелевый | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 80 |
| Плов из мяса птицы | 200 | 22,26 | 7,73 | 35,7 | 359 | 6,56 | 304 |
| Помидор консервированный | 50 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 1,96 | 247 |
| Каша пшеничная «Артек» | 150 | 5,7 | 9,06 | 28,9 | 220 | 1,03 | 172 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Хлеб белый | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Кондитерское изделие (пряник) | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 | 119 |
| | | | | | | | |
| итого | 1740 | 61,86 | 63,74 | 266,37 | 1734,3 | 23,3 | |
| | | | | | | | |

5 день - пятница

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Суп молочный с пшениной крупой | 200 | 8,75 | 13 | 31,25 | 199,7 | 1,17 | 43 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 75,5 | 0,2 | 399 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Суп рисовый | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 80 |
| Курица порционная | 80 | 14,1 | 3,6 | 0,4 | 91 | 9 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 20,17 | 321 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,96 | 3 | 5,4 | 52,44 | 20,97 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Омлет | 105 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 0,18 | 216 |
| Кабачковая икра | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 5,76 | 93 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Хлеб белый | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Кондитерское изделие | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 | 119 |
| | | | | | | | |
| итого | 1690 | 54.67 | 121,06 | 188,71 | 1639,7 | 70,17 | |
| | | | | | | | |

6 день - понедельник

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 250 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,2 | 43 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 75,5 | 0,2 | 399 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Суп гороховый с гречками | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 | 110 |
| Печень по-строгановски | 60 | 9,78 | 11,66 | 16,41 | 210 | 7,37 | 284 |
| Макароны отварные | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,0 | 0 | 204 |
| Винегрет овощной | 50 | 0,8 | 5,05 | 4,04 | 65 | 5,55 | 67 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Сырники со сгущенным молоком | 150 | 13,98 | 9,71 | 22,42 | 233 | 0,3 | 239 |
| Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| | | | | | | | |
| Итого | 1655 | 85,98 | 61,45 | 382,29 | 2421,5 | 24,86 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

7 день - вторник

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,32 | 206 |
| Батон с маслом | 50 | 1,2 | 7,74 | 7,5 | 101 | 0 | 2 |
| Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Свекольник | 250 | 2,04 | 5 | 14,1 | 109,75 | 8,78 | 58 |
| Мясные тефтели с рисом | 80 | 5,9 | 6,5 | 7,45 | 111,5 | 0,6 | 286 |
| Тушеная капуста | 150 | 19,7 | 15 | 13,65 | 269 | 4,72 | 336 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 | 1,34 | 213 |
| Кабачковая икра | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 5,76 | 93 |
| Хлеб белый | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Булочка с изюмом | 60 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97 | 0,01 | 474 |
| | | | | | | | |
| итого | 1630 | 60,54 | 74,85 | 200,19 | 1707,05 | 34,53 | |
| | | | | | | | |

9 день - четверг

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|------------------------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 8,78 | 13,35 | 56,32 | 177 | 0,83 | 168 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 368 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Суп гречневый | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | 80 |
| Жаркое с мясом подомашнему | 200 | 22,0 | 6,79 | 19,95 | 259 | 8,15 | 276 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,96 | 3 | 5,4 | 52,44 | 20,97 | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Рыбные котлеты | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 | 0,32 | 289 |
| Каша пшеничная «Артек» | 150 | 5,7 | 9,06 | 28,9 | 220 | 1,03 | 172 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Хлеб белый | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 | 119 |
| | | | | | | | |
| итого | 1725 | 62 | 66,8 | 284,92 | 1746,24 | 54,02 | |
| | | | | | | | |

10 день - пятница

| Наименование блюда | Выход блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 10,06 | 11,34 | 41,26 | 307 | 1,22 | 177 |
| Батон с маслом, сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,3 | 0,0 | 18,2 | 75,5 | 0,2 | 399 |
| <u>Обед:</u> | | | | | | | |
| Рассольник | 250 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,75 | 7,53 | 76 |
| Ленивые голубцы с мясом из говядины | 200 | 20,1 | 24,12 | 30,64 | 386,9 | 0,546 | 298 |
| Консервированный помидор | 50 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 276 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| Печеночные оладьи | 70 | 12,71 | 2,63 | 3,76 | 90,17 | 0 | 250 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 20,17 | 321 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Хлеб белый | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| | | | | | | | |
| Итого | 1665 | 61,64 | 120,96 | 223,46 | 1766,82 | 72,706 | |
| | | | | | | | |