

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «ДС № 11  
«Кораблик»  
Сосна А.Н.  
Приказ № 01-14/143 от 23.05.2018г



**Перспективное десятидневное  
Летне -осеннее меню**  
для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

МБДОУ «ДС № 11 «Кораблик»  
Пребывание детей 10.5 часов

Десятидневное летне-осеннее меню на 2018 год  
Утверждено советом по питанию/протокол № 15

Председатель комиссии	Зав.МБДОУ	А.Н.Сосна
Члены комиссии	Зав.Хоз	Л.М. Дидоренко
	Председатель ПК	С.Ю. Сеницкая
	Медсестра	А.В. Брюшно

Оплата за питание в день, согласно постановлению Администрации города Евпатории РК № 196-п от 30.01.2017  
для детей дошкольного возраста составляет 94 руб. 78 коп

**Фактическая стоимость питания детей дошкольного возраста при 3-х разовом питании составляет : 94 руб. 78 коп.**

В таблице представлены физиологические нормы, утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г № 26

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>
<b>Сад</b>	<b>54.75</b>	<b>51.75</b>	<b>206.25</b>	<b>1472.25</b>

**И фактические нормы питания детей в МБДОУ «ДС № 11 «Кораблик» 3-х разовом питании**

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>
<b>САД</b>	<b>52.01</b>	<b>58.54</b>	<b>195.94</b>	<b>1413.36</b>
	<b>95%</b>	<b>96 %</b>	<b>95 %</b>	<b>96 %</b>
	<b>(5%)</b>	<b>(4%)</b>	<b>(5% )</b>	<b>(4% )</b>

Председатель комиссии	Зав.МБДОУ	А.Н.Сосна
Члены комиссии	Зав.Хоз	Л.М. Дидоренко
	Председатель ПК	С.Ю. Сеницкая
	Медсестра	А.В. Брюшно

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	94	Суп молочный пшённый	220	7.48	6.04	19.1	171.8	0.92
	395	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
<b>2 завтрак</b>	368	Сок	180	1.26	0.36	20.52	90.0	13.32
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.97</b>	<b>17.21</b>	<b>69.79</b>	<b>504.6</b>	<b>15.68</b>
<b>Обед</b>	81	Суп картофельный гороховый	220	7.48	6.04	19.1	171.8	5.13
	282	Котлета рубленая	70	10.87	8.24	11.25	162.16	0.10
	321	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	119	15.7
	20	Салат из свеклы	60	0.8	3.80	4.67	58.68	21.8
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>28.13</b>	<b>23.12</b>	<b>154.33</b>	<b>752.34</b>	<b>27.22</b>
<b>Полдник</b>	393	Чай с лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
	229	Вареники ленивые	100\5	18.74	10.22	18.37	294.8	0.41
	795	Молоко сгущённое	30	1.16	2.06	10.35	64.5	0.23
		<b>Итого за полдник</b>		<b>19.99</b>	<b>12.28</b>	<b>41.14</b>	<b>407.9</b>	<b>1.64</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>63.09</b>	<b>52.61</b>	<b>265.16</b>	<b>1664.84</b>	<b>44.55</b>



	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшеничный	220	7.48	6.04	19.1	171.8	0.92
	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.49</b>	<b>14.11</b>	<b>64.71</b>	<b>442.8</b>	<b>18.95</b>
Обед	34	Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
	57	Борщ с капустой и картофелем	220	1.61	4.31	11.22	90.2	0.04
		Сметана	10	0.28	2.0	0.36	20.5	0.03
	247	Мясо тушённое с овощами	220	20.96	17.18	14.27	295.00	4.79
	376	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>29.52</b>	<b>24.59</b>	<b>125.76</b>	<b>635.74</b>	<b>9.61</b>
Полдник	216	Омлет натуральный	80	5.8	6.1	6.2	93.6	0.18
	266	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.2
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
	393	Чай с лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
		<b>Итого за полдник</b>		<b>9.01</b>	<b>11.80</b>	<b>33.26</b>	<b>265.60</b>	<b>5.38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.02</b>	<b>50.50</b>	<b>223.73</b>	<b>1344.14</b>	<b>33.94</b>	

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный геркулесовый	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	393	Молоко кипячённое	180	5.49	4.89	9.09	102	3
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\10	5.25	7.64	16.18	154.44	0.08
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>18.16</b>	<b>18.96</b>	<b>64.19</b>	<b>500.24</b>	<b>3.99</b>
Обед	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220\30	4.93	2.66	13.79	98.78	10.63
	321	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	119	15.7
	258	Шницель рыбный натуральный	80	11.97	3.57	7.74	110.66	2.44
	20	Салат из свежей капусты	60	0.88	3.17	5.4	53.67	21.8
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>26.76</b>	<b>14.44</b>	<b>146.14</b>	<b>622.81</b>	<b>50.93</b>
	Полдник	132	Капуста тушённая	130	2.57	4.82	12.34	102.70
275		Сосиска отварная	60	6.6	14.34	0.24	156.0	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.0	0
398		Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	17.08	73.21	90
34		Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
		<b>Итого за полдник</b>		<b>12.36</b>	<b>19.87</b>	<b>41.58</b>	<b>387.11</b>	<b>114.48</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>57.28</b>	<b>53.27</b>	<b>251.91</b>	<b>1510.16</b>	<b>169.4</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный манный	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>9.93</b>	<b>14.0</b>	<b>63.53</b>	<b>419.80</b>	<b>18.9</b>
Обед	59	Борщ вегетарианский	250	2.72	5.9	13.67	119.2	17.7
		Сметана	10	0.28	2.0	0.36	20.5	0.03
	181	Каша ячневая	130\5	5.4	4.5	24.6	181.74	0
	104	Печень по-строгановски	84	12.8	5.1	3.2	108.00	0.46
	14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.67	3.71	2.83	47.76	12.2
	376	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>27.94</b>	<b>22.21</b>	<b>142.67</b>	<b>704.04</b>	<b>31.94</b>
Полдник	458	Ватрушка с творогом	80	10.54	6.26	33.35	230.86	0.05
	384	Кисель молочный	180	3.78	3.35	27.22	154.26	1.3
		<b>Итого за полдник</b>		<b>14.32</b>	<b>9.61</b>	<b>60.57</b>	<b>385.12</b>	<b>1.35</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>52.19</b>	<b>45.82</b>	<b>266.77</b>	<b>1508.96</b>	<b>52.19</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный ячневый	220	7.48	6.04	19.1	171.8	0.92
	395	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44
	1	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак	368	Сок	180	1.26	0.36	20.52	90.0	13.32
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.97</b>	<b>17.21</b>	<b>69.79</b>	<b>504.60</b>	<b>15.68</b>
Обед	85	Суп картофельный с клёцками	220	1.8	2.73	11.07	76.12	5.06
	92	Рагу из овощей с кабачками	205	3.67	11.3	18.5	198.38	14.56
	305	Котлета куринная	80	12.57	12.86	13.3	218.66	0.66
	13	Салат из свежих огурцов	40	0.3	2.44	0.95	26.92	3.8
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>24.67</b>	<b>30.21</b>	<b>145.32</b>	<b>760.78</b>	<b>24.44</b>
Полдник	152	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25
	393	Чай с лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
	795	Молоко сгущённое	30	1.16	2.06	10.35	64.5	0.23
		<b>Итого за полдник</b>		<b>19.94</b>	<b>14.73</b>	<b>34.17</b>	<b>347.10</b>	<b>1.48</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>59.58</b>	<b>62.15</b>	<b>249.28</b>	<b>1612.48</b>	<b>41.60</b>



	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный геркулесовый	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак	368	Сок	180	1.26	0.36	20.52	90.0	13.32
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>9.69</b>	<b>13.86</b>	<b>63.05</b>	<b>414.80</b>	<b>14.26</b>
Обед	82	Суп картофельный с фасолью	220	4.51	4.71	14.19	117.26	5.13
	298	Голубцы ленивые	160	14.14	9.09	20.05	218.67	20.03
	354	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.01
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>25.40</b>	<b>16.18</b>	<b>137.50</b>	<b>598.86</b>	<b>25.53</b>
Полдник	49	Пудинг из творога с яблоком	100	13.61	10.67	14.63	209.0	1.33
	795	Соус молочный	50	1.28	2.28	11.5	71.67	0.25
		Ряженка	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.0
		<b>Итого за полдник</b>		<b>20.89</b>	<b>14.95</b>	<b>34.53</b>	<b>360.67</b>	<b>2.58</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>55.98</b>	<b>44.99</b>	<b>235.08</b>	<b>1374.33</b>	<b>42.37</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшённый	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>9.93</b>	<b>14.0</b>	<b>63.53</b>	<b>419.80</b>	<b>18.94</b>
Обед	67	Щи из свежей капусты	220	1.54	4.29	7.46	74.58	16.26
		Сметана	10	0.28	2.0	0.36	20.5	0.03
	34	Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
	276	Жаркое по- домашнему	180	22.03	5.65	19.58	217.06	7.69
	376	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>30.52</b>	<b>13.04</b>	<b>127.31</b>	<b>542.18</b>	<b>28.73</b>
Полдник	448	Оладьи	120	8.46	13.54	45.70	337.85	0.41
	795	Молоко сгущённое	30	1.16	2.06	10.35	64.5	0.23
		Простокваша	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.0
		<b>Итого за полдник</b>		<b>15.56</b>	<b>15.80</b>	<b>64.05</b>	<b>464.35</b>	<b>2.64</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>56.01</b>	<b>42.84</b>	<b>254.89</b>	<b>1426.33</b>	<b>50.31</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный ячневый	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	393	Молоко кипячённое	180	5.49	4.89	9.09	102	3
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\10	5.25	7.64	16.18	154.44	0.08
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>18.16</b>	<b>18.96</b>	<b>64.19</b>	<b>500.24</b>	<b>3.99</b>
Обед	58	Борщ зелёный	220	3.21	5.04	11.59	104.5	21.78
		Сметана	10	0.28	2.0	0.36	20.5	0.03
	321	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	119	15.7
	258	Шницель рыбный натуральный	80	11.97	3.57	7.74	110.66	2.44
	20	Салат из свежей капусты	60	0.88	3.17	5.4	53.67	21.8
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>25.32</b>	<b>18.82</b>	<b>144.30</b>	<b>649.03</b>	<b>62.11</b>
Полдник	304	Плов из птицы	150	12.58	12.86	13.30	218.66	0.66
	34	Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
	393	Чай с лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
		<b>Итого за полдник</b>		<b>15.25</b>	<b>13.32</b>	<b>37.64</b>	<b>322.46</b>	<b>4.86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58.73</b>	<b>51.10</b>	<b>246.13</b>	<b>1471.73</b>	<b>66.10</b>	

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный манный	220	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91
	392	Чай с молоком	180	3.19	2.79	13.57	92.39	1.42
	1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак		Фрукта свежая	180	1.5	0.5	21.0	95	18
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.06</b>	<b>16.77</b>	<b>67.11</b>	<b>472.19</b>	<b>20.33</b>
Обед	75	Рассольник домашний	220	1.83	4.49	13.0	99.66	10.38
		Сметана	10	0.28	2.0	0.36	20.5	0.03
	181	Каша гречневая	130\5	9.2	6.0	41.9	258.6	0
	277	Гуляш из отварного мяса	100	12.89	10.19	3.28	156.25	0.69
	14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.67	3.71	2.83	47.76	12.2
	376	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>30.94</b>	<b>27.39</b>	<b>159.38</b>	<b>809.61</b>	<b>24.85</b>
	Полдник	206	Макароны отварные с сыром	150	9.28	10.0	22.71	217.99
34		Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
398		Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	17.08	73.21	90
		<b>Итого за полдник</b>		<b>12.47</b>	<b>10.71</b>	<b>51.71</b>	<b>346.40</b>	<b>93.33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56.47</b>	<b>54.87</b>	<b>278.20</b>	<b>1628.20</b>	<b>138.1</b>	

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшеничный	220	7.48	6.04	19.1	171.8	0.92
	395	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44
	1	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\10	2.45	7.55	14.62	136	0
2 завтрак	368	Сок	180	1.26	0.36	20.52	90.0	13.32
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.97</b>	<b>17.21</b>	<b>69.79</b>	<b>504.60</b>	<b>15.68</b>
Обед	63	Борщ с фасолью и картофелем	220	3.12	4.49	12.78	104.06	5.54
	315	Рис отварной	130\5	3.16	4.6	31.80	181.74	0
	242	Рыба отварная	80	15.50	0.96	0.62	73.34	1.26
	13	Салат из свежих огурцов	40	0.3	2.44	0.95	26.92	3.8
	376	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	66.5	87	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>28.41</b>	<b>13.37</b>	<b>147.65</b>	<b>626.76</b>	<b>10.96</b>
Полдник	302	Птица тушённая в соусе с овощами	180	9.09	6.50	16.49	160.99	7.34
	34	Овощи по сезону	80	0.6	0.1	1.9	3.2	3.2
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	0
	393	Чай с лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11.76</b>	<b>6.96</b>	<b>40.83</b>	<b>264.79</b>	<b>11.54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55.14</b>	<b>37.54</b>	<b>258.27</b>	<b>1396.15</b>	<b>38.18</b>	

	№	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак									
2 завтрак									
		Итого за завтрак							
Обед									
			Итого за обед						
Полдник									
		Итого за полдник							
		Итого за день							

	№	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак									
2 завтрак									
		Итого за завтрак							
Обед									
			Итого за обед						
Полдник									
		Итого за полдник							
		Итого за день							

