



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «ДС № 11  
«Кораблик»  
Сосна А.Н.  
Приказ № 43 от 29.11.2018г

**Перспективное десятидневное  
Зимне - весеннее меню**  
для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет

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

Согласовано  
Начальник территориального отдела

По г. Евпатории межрегионального  
Управления Роспотребнадзора по РК  
и г. Севастополю  
\_\_\_\_\_ С. С. Ткачев

Главный специалист — эксперт  
территориального отдела  
По г. Евпатории межрегионального  
Управления Роспотребнадзора по РК  
и г. Севастополю  
\_\_\_\_\_ И. В. Букина

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «ДС № 11  
«Кораблик»  
\_\_\_\_\_ Сосна А.Н.

**Перспективное десятидневное  
Зимне - весеннее меню**  
для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет

МБДОУ «ДС № 11 «Кораблик»

Десятидневное зимне-весеннее меню на 2018 год  
Утверждено советом по питанию/протокол № 15 от 14.11.2018

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

Оплата за питание в день, согласно постановлению Администрации города Евпатории РК № 196-п от 30.01.2017 для детей дошкольного возраста составляет 76 руб. 80 коп

**Фактическая стоимость питания детей дошкольного возраста при 3-х разовом питании составляет : 76руб. 80 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>44.25</b>	<b>43.5</b>	<b>161.25</b>	<b>1170</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>42.03</b>	<b>41.76</b>	<b>153.19</b>	<b>1123.2</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. Брюхно

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшённый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	351	Кофейный напиток	150	3.83	3.17	16.67	110.83	0.67
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак	368	Сок	150	1.05	0.3	17.10	75.0	11.10
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.65</b>	<b>15.66</b>	<b>84.23</b>	<b>506.45</b>	<b>12.60</b>
Обед	81	Суп картофельный гороховый	180	3.69	3.85	11.61	95.94	4.19
	282	Котлета рубленая	50	7.76	5.89	8.03	115.83	0.07
	321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.50	12.11
	20	Салат из свеклы	45	0.63	2.74	3.76	42.25	4.3
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>19.39</b>	<b>16.42</b>	<b>121.62</b>	<b>546.10</b>	<b>20.97</b>
Полдник	393	Чай с лимоном	150	0.08	0	10.35	40.5	0.84
	229	Вареники ленивые	80\5	15.40	7.60	37.10	208.0	13.39
	795	Молоко сгущённое	20	0.77	1.72	8.63	53.75	0.19
		<b>Итого за полдник</b>		<b>16.25</b>	<b>9.32</b>	<b>56.08</b>	<b>302.25</b>	<b>14.42</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>47.29</b>	<b>41.40</b>	<b>261.93</b>	<b>1354.80</b>	<b>47.99</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшеничный	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	392	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	33.33	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>8.07</b>	<b>12.63</b>	<b>76.29</b>	<b>433.12</b>	<b>15.86</b>
Обед	19	Салат из солёных огурцов и лука	30	0.26	1.53	0.78	17.94	1.67
	57	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	7.4
		Сметана	7	0.20	1.4	0.25	14.35	0.02
	247	Мясо тушёное с овощами	160	15.24	12.49	10.38	214.59	3.48
	376	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>22.18</b>	<b>17.41</b>	<b>102.66</b>	<b>488.19</b>	<b>14.53</b>
Полдник	216	Омлет натуральный	60	4.35	4.58	4.65	70.20	0.14
	266	Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	2.8
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
	393	Чай с лимоном	150	0.08	0	10.35	40.5	0.84
			<b>Итого за полдник</b>		<b>6.84</b>	<b>8.44</b>	<b>26.43</b>	<b>201.63</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>37.09</b>	<b>38.48</b>	<b>205.38</b>	<b>1122.94</b>	<b>33.67</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный геркулесовый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	393	Молоко кипячённое	150	4.57	4.08	7.57	85	2.05
	3	Бутерброд с маслом и сыром	235\10	3.15	4.58	9.70	92.66	0.05
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.90</b>	<b>15.61</b>	<b>74.26</b>	<b>475.45.</b>	<b>17.93</b>
Обед	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180\20	4.03	21.78	11.29	80.82	8.05
	321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.50	12.11
	258	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.83	82.99	1.83
	11	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.85	2.34	27.63	2.85
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>20.72</b>	<b>30.25</b>	<b>117.68</b>	<b>483.52</b>	<b>25.14</b>
Полдник	132	Капуста тушенная	100	1.98	3.71	9.49	79.0	16.37
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
	398	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.24	61.0	75
		<b>Итого за полдник</b>		<b>4.14</b>	<b>4.22</b>	<b>33.51</b>	<b>183.33</b>	<b>91.37</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>39.76</b>	<b>50.08</b>	<b>225.45</b>	<b>1142.30</b>	<b>134.44</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный манный	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	392	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	33.33	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>8.07</b>	<b>12.63</b>	<b>76.29</b>	<b>433.12</b>	<b>5.86</b>
Обед	59	Борщ вегетарианский	200	2.18	4.76	10.94	95.40	14.20
		Сметана	7	0.20	1.4	0.25	14.35	0.02
	181	Каша ячневая	100\2	4.15	3.46	18.92	139.80	0
	104	Печень по-строгановски	61	8.8	3.5	2.2	74.00	0.32
		Огурец консервированный	30	0.68	0	1.35	8.18	2.4
	376	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>20.67</b>	<b>16.74</b>	<b>115.66</b>	<b>525.68</b>	<b>24.18</b>
Полдник	458	Ватрушка с творогом	60	7.90	4.70	25.01	173.14	0.04
	384	Кисель молочный	150	3.15	2.79	22.68	128.55	1.08
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11.05</b>	<b>7.49</b>	<b>47.69</b>	<b>301.69</b>	<b>1.12</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>39.79</b>	<b>36.86</b>	<b>239.64</b>	<b>1260.49</b>	<b>31.16</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный ячневый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	395	Какао с молоком	150	3.15	2.71	12.96	88.99	1.2
	1	Бутерброд с маслом и сыром	23\5\10	3.15	4.58	9.70	92.66	0.05
2 завтрак	368	Сок	150	1.05	0.3	17.10	75.0	11.10
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.28</b>	<b>14.12</b>	<b>79.25</b>	<b>475.27</b>	<b>13.18</b>
Обед	85	Суп картофельный с клёцками	180	1.48	2.23	9.05	62.28	4.14
	321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.50	12.11
	305	Котлета куриная	60	9.43	9.65	9.98	164.0	0.5
	13	Салат из свежей капусты	40	0.76	2.03	3.46	39.36	13.98
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>18.98</b>	<b>17.85</b>	<b>120.71</b>	<b>557.72</b>	<b>31.03</b>
Полдник	152	Сырники из творога	80	13.08	8.86	7.98	163.80	0.17
	393	Чай с лимоном	150	0.08	0	10.35	40.5	0.84
	795	Молоко сгущённое	20	0.77	1.72	8.63	53.75	0.19
		<b>Итого за полдник</b>		<b>13.93</b>	<b>10.58</b>	<b>26.96</b>	<b>258.05</b>	<b>1.20</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>45.19</b>	<b>42.55</b>	<b>226.92</b>	<b>1291.04</b>	<b>45.41</b>



	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный геркулесовый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	392	Чай с сахаром	150	0.05	0.02	8.33	33.33	0.03
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак	368	Сок	150	1.05	0.3	17.10	75.0	11.10
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>7.87</b>	<b>12.51</b>	<b>75.89</b>	<b>428.95</b>	<b>11.96</b>
Обед	82	Суп картофельный с фасолью	180	3.69	3.85	11.61	95.94	4.19
	298	Голубцы ленивые	130	10.61	6.82	15.04	164.0	15.02
	354	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.11	0.01
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>19.78</b>	<b>12.16</b>	<b>112.12</b>	<b>471.63</b>	<b>19.52</b>
Полдник	49	Пудинг из творога с яблоком	70	9.52	7.46	10.24	146.30	0.93
	795	Соус молочный	30	1.28	2.28	11.5	71.67	0.25
		Ряженка	150	5.0	1.67	7.0	66.67	0.83
		<b>Итого за полдник</b>		<b>15.80</b>	<b>11.41</b>	<b>28.74</b>	<b>284.64</b>	<b>2.01</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>43.45</b>	<b>36.08</b>	<b>216.75</b>	<b>1185.22</b>	<b>33.49</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшённый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	393	Чай с лимоном	150	0.08	0	10.35	40.5	0.84
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>8.1</b>	<b>12.63</b>	<b>76.29</b>	<b>433.12</b>	<b>15.86</b>
Обед	67	Щи из свежей капусты	180	1.26	3.51	6.10	61.02	13.30
		Сметана	7	0.20	1.4	0.25	14.35	0.02
		Огурец консервированный	30	0.68	0	1.35	8.18	2.4
	276	Жаркое по- домашнему	130	15.91	4.08	14.14	156.77	5.55
	376	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>23.11</b>	<b>9.83</b>	<b>103.52</b>	<b>429.35</b>	<b>22.56</b>
Полдник	460	Крендель сахарный	60	4.25	7.88	33.44	222.0	0
		Простокваша	150	5.0	1.67	7.0	66.67	0.83
		<b>Итого за полдник</b>		<b>9.25</b>	<b>9.55</b>	<b>38.48</b>	<b>289.34</b>	<b>1.22</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>31.21</b>	<b>32.01</b>	<b>218.29</b>	<b>1151.81</b>	<b>39.64</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный ячневый	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	393	Молоко кипячённое	150	4.57	4.08	7.57	85.0	2.05
	3	Бутерброд с маслом и сыром	23\5\10	3.15	4.58	9.70	92.66	0.05
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.90</b>	<b>15.61</b>	<b>74.26</b>	<b>475.45</b>	<b>17.93</b>
Обед	58	Борщ с картофелем	220	1.47	3.6	10.15	79.02	6.33
		Сметана	7	0.20	1.4	0.25	14.35	0.02
	321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.50	12.11
	258	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.83	82.99	1.83
	20	Салат из свежей капусты	40	0.76	2.03	3.46	39.36	13.98
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>19.55</b>	<b>13.37</b>	<b>114.99</b>	<b>496.72</b>	<b>44.65</b>
	Полдник	304	Плов из курицы	100	13.0	12.01	13.30	218.66
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
393		Чай с лимоном	150	0.51	0.21	14.24	61.0	75
		<b>Итого за полдник</b>		<b>15.16</b>	<b>12.52</b>	<b>35.89</b>	<b>322.99</b>	<b>75.33</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>48.61</b>	<b>41.50</b>	<b>225.14</b>	<b>1295.16</b>	<b>137.91</b>

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный манный	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	392	Чай с молоком	150	2.65	2.32	11.31	76.99	1.18
	1	Бутерброд с маслом сливочным	23\5	1.84	5.66	10.97	102	0
2 завтрак		Фрукта свежая	150	1.25	0.42	17.50	79.17	15
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>10.67</b>	<b>14.93</b>	<b>79.27</b>	<b>476.78</b>	<b>17.01</b>
Обед	75	Рассольник домашний	180	1.49	3.67	10.64	81.54	8.50
		Сметана	7	0.20	1.4	0.25	14.35	0.02
	181	Каша гречневая	100\2	7.08	4.61	32.23	198.92	0
	277	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	2.62	125	0.55
	376	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>24.14</b>	<b>18.67</b>	<b>127.42</b>	<b>608.84</b>	<b>10.36</b>
Полдник		Яйцо отварное	40	0.35	5.75	0.35	78.5	0.09
	45	Винегрет овощной	60	0.81	3.69	4.62	54.96	7.95
		Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	10.02	52.0	0
	398	Напиток из шиповника	150	0.61	0.25	17.08	73.21	90
		<b>Итого за полдник</b>		<b>3.75</b>	<b>10.05</b>	<b>32.07</b>	<b>258.67</b>	<b>98.04</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38.56</b>	<b>43.65</b>	<b>238.67</b>	<b>1344.29</b>	<b>125.41</b>	

	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	94	Суп молочный пшеничный	180	4.93	6.53	39.49	218.62	0.83
	395	Какао с молоком	150	3.15	2.71	12.96	88.99	1.2
	1	Бутерброд с маслом и сыром	23\5\10	3.15	4.58	9.70	92.66	0.05
2 завтрак	368	Сок	150	1.05	0.3	17.10	75.0	11.10
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>12.28</b>	<b>14.12</b>	<b>79.25</b>	<b>475.27</b>	<b>13.18</b>
Обед	63	Борщ с фасолью и картофелем	180	2.56	3.67	10.46	85.14	4.54
	315	Рис отварной	100\2	2.43	3.58	24.46	139.8	0
	242	Рыба отварная	60	11.62	0.72	0.47	55.00	0.94
	19	Салат из солёных огурцов и лука	30	0.26	1.53	0.78	17.94	1.67
	376	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
		Хлеб пшеничный	25	3.29	0.42	55.42	72.50	0
		<b>Итого за обед</b>		<b>22.14</b>	<b>10.24</b>	<b>120.76</b>	<b>498.46</b>	<b>7.45</b>
Полдник	302	Птица тушёная в соусе с овощами	130	5.57	4.69	11.91	116.27	5.30
		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.33	0
	393	Чай с лимоном	150	0.51	0.21	14.24	61.0	75
		<b>Итого за полдник</b>		<b>7.73</b>	<b>5.20</b>	<b>34.50</b>	<b>220.60</b>	<b>80.30</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>42.15</b>	<b>29.56</b>	<b>234.51</b>	<b>1194.33</b>	<b>100.93</b>

## Ясли

Наименование продукта	Нормы при 10,5 часовом посещении	Фактически выполнено	Процент выполнено
Молоко	292.5	265	91
Творог	22.5	21.67	96
Сметана	6.75	6.34	94
Сыр твёрдый	3.23	3.07	95
Мясо	41.25	38.78	94
Птица	17.25	17.0	99
Рыба	25.5	24.23	95
Яйцо	0.375	0.394	105
Картофель	179.25	175.67	98
Овощи, зелень	192	182.4	95
Фрукты, плоды свежие	81	77	95
Фрукты, плоды сухие	6.75	7.02	104
Соки фруктовые	75	69.8	93
Хлеб ржаной	30	31.5	105
Хлеб пшеничный	45	48.6	108
Крупы, злаки, бобовые	22.5	23.63	105
Макаронные изделия	6	6	100
Мука пшеничная	18.75	20.43	109
Масло коровье сливочное	13.5	12.7	94
Масло растительное	6.75	6.95	103
Кондитерские изделия	5.25	4.94	94
Чай	0.375	0.368	98
Какао порошок	0.375	0.345	92
Кофейный напиток	0.75	0.68	90
Сахар	27.75	28.17	101

Дрожжи хлебопекарские	0.3	0.32	105
Мука картофельная	1.5	1.47	98
Соль пищевая	3	3	100
Белки	44.25	43.37	98
Жиры	43.5	44.37	102
Углеводы	161.25	164.48	102
Калорийность	1170	1111.5	95