

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «ДС № 11  
«Кораблик»  
Сосна А.Н.  
Приказ № 615 от 23.11.2018г



**Перспективное десятидневное  
Зимне - весеннее меню**  
для детей в возрасте от 3-х до 7 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 3-х до 7 лет

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

	№ 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
	351	Кофейный напиток	180	4.6	3.8	20.0	133.0	0.8
	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>15.79</b>	<b>17.75</b>	<b>74.24</b>	<b>530.8</b>	<b>15.04</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	40	0.8	3.80	4.67	58.68	21.8
	376	Компот из сушёных 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>63.91</b>	<b>53.15</b>	<b>269.71</b>	<b>1691.04</b>	<b>43.90</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	19	Салат из солёных огурцов и лука	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22
	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 тушёное 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>29.26</b>	<b>26.53</b>	<b>124.90</b>	<b>656.46</b>	<b>8.63</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>49.76</b>	<b>52.44</b>	<b>222.87</b>	<b>1364.86</b>	<b>32.96</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 репчатого лука	40	0.4	1.85	2.34	27.63	2.85
	376	Компот из сушёных 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>26.28</b>	<b>13.12</b>	<b>143.08</b>	<b>596.77</b>	<b>31.98</b>
Полдник	132	Капуста тушённая	130	2.57	4.82	12.34	102.70	21.28
	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
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11.76</b>	<b>19.77</b>	<b>39.68</b>	<b>383.91</b>	<b>111.28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56.20</b>	<b>51.85</b>	<b>246.95</b>	<b>1480.92</b>	<b>147.25</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
		Огурец консервированный	40	0.9	0	1.8	10.9	3.2
	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>28.17</b>	<b>18.5</b>	<b>141.64</b>	<b>667.18</b>	<b>22.94</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>52.42</b>	<b>42.11</b>	<b>265.74</b>	<b>1472.10</b>	<b>43.19</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
	321	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.71	119	15.7
	305	Котлета куриная	80	12.57	12.86	13.3	218.66	0.66
	13	Салат из свежей капусты	40	0.76	2.03	3.46	39.36	13.98
	376	Компот из сушёных 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>24.11</b>	<b>22.66</b>	<b>147.04</b>	<b>693.84</b>	<b>35.76</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>59.02</b>	<b>54.60</b>	<b>251.00</b>	<b>1545.54</b>	<b>52.92</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 сушёных 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 лимоном	180	0.09	0	12.42	48.6	1.00
	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>9.96</b>	<b>13.98</b>	<b>65.96</b>	<b>428.40</b>	<b>19.91</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
		Огурец консервированный	40	0.9	0	1.8	10.9	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>30.82</b>	<b>12.94</b>	<b>127.21</b>	<b>549.88</b>	<b>28.73</b>
Полдник	460	Крендель сахарный	80	5.66	10.51	44.59	296	0
		Простокваша	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.0
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11.66</b>	<b>10.71</b>	<b>52.59</b>	<b>358.0</b>	<b>2.0</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>52.44</b>	<b>37.63</b>	<b>245.76</b>	<b>1336.28</b>	<b>50.64</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 с картофелем	220	1.8	4.4	12.41	96.58	7.74
		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 сушёных 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>23.91</b>	<b>18.18</b>	<b>145.12</b>	<b>641.11</b>	<b>48.07</b>
Полдник	304	Плов из птицы	150	12.58	12.86	13.30	218.66	0.66
		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>14.65</b>	<b>13.22</b>	<b>35.74</b>	<b>319.26</b>	<b>1.66</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>58.73</b>	<b>51.10</b>	<b>245.05</b>	<b>1460.61</b>	<b>53.72</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
	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>30.27</b>	<b>23.68</b>	<b>156.55</b>	<b>761.85</b>	<b>12.65</b>
Полдник		Яйцо отварное	40	0.35	5.75	0.35	78.5	0.09
	45	Винегрет овощной	80	1.08	4.92	6.16	73.28	10.6
		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>4.02</b>	<b>11.28</b>	<b>33.61</b>	<b>276.99</b>	<b>100.69</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>47.35</b>	<b>51.73</b>	<b>257.27</b>	<b>1511.03</b>	<b>133.67</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
	19	Салат из солёных огурцов и лука	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22
	376	Компот из сушёных 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>28.85</b>	<b>12.97</b>	<b>147.74</b>	<b>623.76</b>	<b>9.38</b>
Полдник	302	Птица тушёная в соусе с овощами	180	9.09	6.50	16.49	160.99	7.34
		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>11.16</b>	<b>6.86</b>	<b>38.93</b>	<b>261.59</b>	<b>8.34</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>54.98</b>	<b>37.04</b>	<b>256.46</b>	<b>1389.95</b>	<b>33.40</b>

## Сад

Наименование продукта	Нормы при 10,5 часовом посещении	Фактически выполнено	Процент выполнено
Молоко	337.5	314	93
Творог	30	29.67	99
Сметана	8.25	7.75	94
Сыр твёрдый	4.8	4.56	95
Мясо	45.37	42.65	94
Птица	20.25	20.86	103
Рыба	29.25	27.79	95
Колбаса	5.25	5.0	95
Яйцо	0.45	0.47	105
Картофель	209	205	98
Овощи, зелень	243.75	255.94	95
Фрукты, плоды свежие	85.5	82.1	95
Фрукты, плоды сухие	8.25	8.5	104
Соки фруктовые	75	67.5	90
Хлеб ржаной	37.5	38.6	105
Хлеб пшеничный	60	64.7	108
Крупы, злаки, бобовые	42.25	46.67	110
Макаронные изделия	9	9	100
Мука пшеничная	21.75	22.4	103
Масло коровье сливочное	15.75	14.95	95
Масло растительное	8.25	8.76	106
Кондитерские изделия	15	13.5	90
Чай	0.45	4.05	90
Какао порошок	0.45	4.28	95

Кофейный напиток	0.9	0.81	90
Сахар	35.25	35.81	101
Дрожжи хлебопекарские	0375	0.38	102
Мука картофельная	2.25	2.21	98
Соль пищевая	4.5	4.5	100
Белки	54.75	52.56	96
Жиры	51.75	52.27	101
Углеводы	206.25	216.56	105
Калорийность	1472.25	1413.36	96