



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №83 «ВИННИ-ПУХ»**  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ул. Генерала Захарова, зд.2 г. Симферополь 295001  
тел. +7(3652)27-54-06 sadik\_vinni-puh@crimeaedu.ru

---

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №83 «Винни-Пух»  
Т.В. Душина  
Приказ № 36-од от 01.04.2023 г.



## **Десятидневное весеннее – летнее МЕНЮ**

**Для детей с режимом пребывания  
полного дня (10,5-12 ч.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 (Понедельник)</b>								
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,48	5,04	16,1	132,0	0,97	99
	Батон с маслом	40/8	2,37	0,3	14,49	71,0	-	1
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>13,33</b>	<b>10,22</b>	<b>39,66</b>	<b>305,0</b>	<b>3,43</b>	
2-й завтрак	Банан	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	386
Обед	Суп картофельный с бобовым (фасоль)	250	5,12	5,35	16,14	133,0	5,81	87
	Макароны отварные	100	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	220
	Огурец свежий	50	11,7	3,5	14,7	132,0	-	
	Тефтеля мясная с сметанно –томатным соусом	120	8,54	9,55	11,18	165,0	0,79	303, 373
	Настой шиповника	200	1,35	0,29	27,81	114,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	98,0	-	
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>44,4</b>	<b>30,19</b>	<b>137,87</b>	<b>993,0</b>	<b>7,1</b>	
Полдник								
	Сырники творожные с джемом	130/25	18,69	12,67	11,40	234,0	0,25	245
	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	420
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>23,91</b>	<b>17,17</b>	<b>18,96</b>	<b>326,0</b>	<b>0,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1713</b>	<b>83,14</b>	<b>58,08</b>	<b>817,49</b>	<b>1719,0</b>	<b>21,32</b>	




Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 (Вторник)</b>								
Завтрак	Каша молочная с крупой («Геркулес»)	200	25.44	0.89	2.71	20.0	0.13	99
	Батон с маслом	48	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	1
	Какао с молоком	200	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	416
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>32.24</b>	<b>9.36</b>	<b>32.3</b>	<b>241.0</b>	<b>3,07</b>	
2-й завтрак	Банан	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	386
Обед	Борщ зеленый со сметаной	250	36.7	2.6	4.19	190.0	2.21	132
	Тефтеля мясная с рисом	160	14.12	9.04	20.26	220.0	20.03	304
	Соус сметанный (для подачи к блюду) № 372	30	3.51	12.49	14.67	190.0	0.09	372
	Помидор свежий	50	0,45	0,1	1,35	100,0	6,85	
	Компот из сухофруктов	200	0.61	0.25	18.67	80.0	90.0	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	90.0	-	
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>58.69</b>	<b>25,08</b>	<b>75,84</b>	<b>870.0</b>	<b>119.18</b>	
<b>Полдник</b>								
	Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	254,0	0,2	229
	Вафли	30	4,61	2,74	14,59	101,0	-	
	Хлеб белый	40	3,22	0,62	19,56	98,0	-	
	Огурец свежий	50	1,02	4,61	3,91	53,0	13,0	
	Чай	200	0,4	0,01	0,08	3,0	0,2	410
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>20,71</b>	<b>30,06</b>	<b>40,34</b>	<b>509.0</b>	<b>13,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1738</b>	<b>113,14</b>	<b>65,0</b>	<b>169,48</b>	<b>1715.0</b>	<b>145,63</b>	

Утверждаю для применения  
 Душина Т.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша молочная с крупой (гречневая)	200	5.97	5.47	17.08	142.0	0.91	101
	Батон с маслом	48	2.37	0.3	14.49	71.0	-	
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>13,82</b>	<b>10,65</b>	<b>40,64</b>	<b>315.0</b>	<b>3.37</b>	
2-й завтрак								
	Яблоки	100	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0	389
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.11	16.59	121.0	7.53	82
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250,0	1,11	293
	Картофельное пюре	130	2.47	3.74	19.9	123.0	18.2	336
	Компот из сухофруктов	200	1.35	0.29	27.81	114.0	0.36	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
<b>Итого</b>		<b>790</b>	<b>29,85</b>	<b>26,04</b>	<b>86,24</b>	<b>695.0</b>	<b>27,2</b>	
Полдник								
	Тефтеля рыбная в овощной подливе	95	11.92	8.8	11.64	173.0	-	299
	Огурец свежий	50	11.7	3.5	14.7	132.0	-	
	Чай	200	0.9	-	18.18	76.0	3.60	418
	Хлеб пшеничный	40	3.22	0.62	19.56	98.0	-	
	Сладость	20	2.37	0.3	14.49	71.0		
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>30,11</b>	<b>13,22</b>	<b>78,57</b>	<b>550.0</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1743</b>	<b>74,68</b>	<b>50,11</b>	<b>228,52</b>	<b>1658.0</b>	<b>94,17</b>	

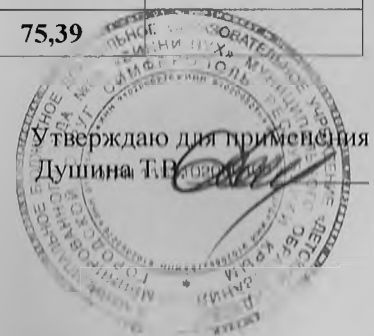
Утверждаю для применения  
 Душина Т.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 (Четверг)</b>								
Завтрак	Каша молочная с крупой (Артек)	200	4,81	5,07	16,8	132,0	0,91	101
	Батон с маслом	48	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	2
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>12,8</b>	<b>13,88</b>	<b>54,75</b>	<b>395,0</b>	<b>3,85</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	76,0	-	418
Обед	Суп картофельный с бобовым (фасоль)	250	5,12	5,35	16,14	133,0	5,81	87
	Перцы фаршированные мясом и рисом	160	12,38	7,49	12,46	167,0	95,09	316
	Соус сметанный с томатом (для подачи к блюду) № 373	30	0,53	1,51	2,12	24,0	0,4	373
	Компот из сухофруктов	60	0,5	0,1	1,0	8,0	3,0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>21,83</b>	<b>15,05</b>	<b>48,42</b>	<b>419,0</b>	<b>104,3</b>	
<b>Полдник</b>								
Итого	Рагу из овощей с кабачками	180	1,79	9,24	11,17	135,0	8,27	148
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	98,0	-	
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,18	76,0	3,6	418
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>5,91</b>	<b>9,86</b>	<b>48,91</b>	<b>309,0</b>	<b>11,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1568</b>	<b>41,44</b>	<b>62,01</b>	<b>170,26</b>	<b>1199,0</b>	<b>120,02</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Дет. 5 (пятница)</b>								
Завтрак	Каша молочная с крупой (рисовой)	200	4.81	5.07	16.8	132.0	0.91	101
	Батон с маслом	48	2.37	0.3	14.49	71.0	-	1
	Какао с молоком	200	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	416
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>7,3</b>	<b>5,39</b>	<b>41,49</b>	<b>244,0</b>	<b>3.74</b>	
2-й завтрак	Яблоки	100	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0	389
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной	250	1.61	4.4	10.9	94.0	10.5	62
	Кнеля с филе курицы	60	20.6	16.57	4.38	24.0	0.01	294, 372
	Овощная подлива	15	2.37	0.3	14.49	71.0		
	Каша пшеничная с маслом	100	5.7	2.04	30.0	156.0	-	330
	Помидор свежий	50	11.9	9.2	-	130.0	-	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71.0	-	
	Компот из сухофруктов	200	1.35	0.29	27.81	114.0	0.36	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
<b>Итого</b>		<b>765</b>	<b>49,2</b>	<b>33,7</b>	<b>118,77</b>	<b>747.0</b>	<b>10.87</b>	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	251
	Кефир	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	420
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>22,76</b>	<b>16,55</b>	<b>24,71</b>	<b>339.0</b>	<b>0,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1643</b>	<b>70.92</b>	<b>55,84</b>	<b>208,04</b>	<b>1428.0</b>	<b>75,39</b>	

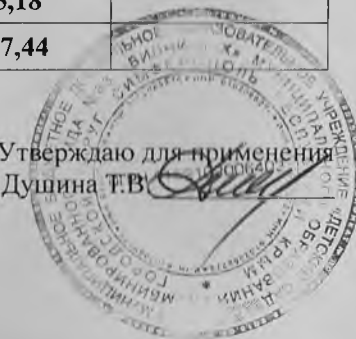


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 (Понедельник)</b>								
Завтрак	Каша молочная манная	200	5.48	5.04	16.1	132.0	0.97	99
	Батон с маслом	40/8	2.37	0.3	14.49	71.0	-	1
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>13,33</b>	<b>10,22</b>	<b>39,66</b>	<b>305.0</b>	<b>3.43</b>	
2-й завтрак	Банан	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	386
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	5.49	5.27	16.32	135.0	5.81	132
	Каша рассыпчатая гречневая	100	8.42	6.0	51.8	295.0	-	330
	Огурец свежий	50	11.7	3.5	14.7	132.0	-	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	80.0	90.0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3.22	0.62	19.56	98.0	-	
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>32,74</b>	<b>16,24</b>	<b>137,75</b>	<b>827.0</b>	<b>95,81</b>	
Полдник								
	Ленивые вареники со сгущенным молоком	130/25	11.17	10.28	31.78	264.0	0.14	220
	Йогурт	200	7.52	13.46	1.51	157.0	0.15	229
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>18,69</b>	<b>50,7</b>	<b>33,29</b>	<b>421.0</b>	<b>0.29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1593</b>	<b>66,26</b>	<b>66.68</b>	<b>231,7</b>	<b>1648.0</b>	<b>109.53</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 (Вторник)</b>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,79	5,48	18,57	147,0	0,91	101
	Багон с маслом	40/8	2,37	0,3	14,49	71,0	-	1
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>13,64</b>	<b>10,66</b>	<b>42,13</b>	<b>320,0</b>	<b>3,37</b>	
2-й завтрак	Банан	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	386
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,36	12,14	87,0	5,8	91, 128
	Капуста тушеная	150	3,07	5,37	11,98	109,0	17,09	354
	Биточек мясной в овощной подливе	95	11,92	8,8	11,64	173,0	-	299
	Помидор свежий	60	0,36	0,12	1,74	9,0	15,64	
	Компот из сухофруктов	200	1,35	0,29	27,81	114,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>22,1</b>	<b>18,54</b>	<b>82,0</b>	<b>579,0</b>	<b>38,89</b>	
<b>Полдник</b>								
	Макаронные отварные с сыром, с маслом	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	220
	Хлеб белый	40	5,31	6,17	7,33	116,0	1,44	
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,18	76,0	3,6	418
	Печенье	30	2,75	2,7	19,55	93,0	-	
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>20,13</b>	<b>19,15</b>	<b>76,84</b>	<b>549,0</b>	<b>5,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1823</b>	<b>54,62</b>	<b>48,85</b>	<b>221,97</b>	<b>1543,0</b>	<b>57,44</b>	

Утверждаю для применения  
 Душина Т.В.



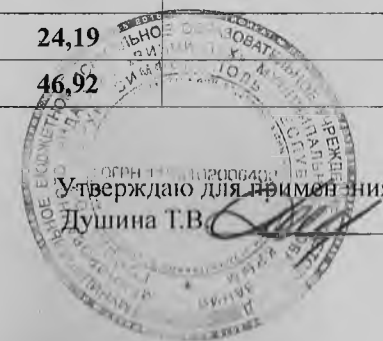


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 (среда)</b>								
Завтрак	Каша молочная с крупой (рисовая)	200	5.97	5.47	17.08	142.0	0.91	101
	Батон с маслом сыром	60	2.37	0.3	14.49	71.0	-	3
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>8.46</b>	<b>5.79</b>	<b>41.77</b>	<b>254.0</b>	<b>3.74</b>	
<b>2й завтрак</b>								
	Абрикос	100	1.50	0.5	21.0	95.0	10.0	386
<b>Обед</b>								
	Суп овощной	250	1.74	4.88	8.48	85.0	18.46	73
	Пюре картофельное	100	1.9	2.87	15.34	95.0	14.0	336
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным (для подачи к блюду) №372	160	20.6	16.57	4.38	24.0	0.01	294, 372
	Компот из сухофруктов	200	1.35	0.29	27.81	114.0	0.36	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>28,89</b>	<b>25,21</b>	<b>72,71</b>	<b>405.0</b>	<b>35.82</b>	
<b>Полдник</b>								
	Тефтеля рыбная в овощной подливе	80	11.92	8.8	11.64	173.0	-	299
	Хлеб пшеничный	40	3.22	0.62	19.56	98.0	-	
	Чай	200	0.9	-	18.18	76.0	3.60	418
	Огурец свежий	50	1,02	4,61	3,91	53,0	13,0	
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>17,06</b>	<b>14,03</b>	<b>53,29</b>	<b>400.0</b>	<b>12.21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>55,91</b>	<b>45,53</b>	<b>188,77</b>	<b>1154.0</b>	<b>61.77</b>	

Утверждаю для применения  
Душина Т.В.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша молочная с крупой (гречневой)	200	25.44	0.89	2.71	20.0	0.13	101
	Батон с маслом	40/8	2.37	0.3	14.49	71.0	-	1
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>33,29</b>	<b>6,04</b>	<b>26,27</b>	<b>193,0</b>	<b>2.59</b>	
2й завтрак	Сок фруктовый	150	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	418
Обед	Суп «Харчо»	250	5.11	5.34	16.13	133.0	5.81	87
	Жаркое по домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0	8.97	292
	Компот из сухофруктов	200	1.35	0.29	27.81	114.0	0.36	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>37.29</b>	<b>13.7</b>	<b>82.59</b>	<b>599.0</b>	<b>15.14</b>	
Полдник								
	Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	254,0	0,2	229
	Помидор свежий	60	0.36	0.12	1.74	9.0	15.64	
	Хлеб белый	40	5.31	6.17	7.33	116.0	1.44	
	Чай	200	0.54	2.82	3.55	42.0	3.31	54
	Пряник	30	0.9	-	18.18	76.0	3.60	
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>18,57</b>	<b>31,19</b>	<b>33,0</b>	<b>497.0</b>	<b>24,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1778</b>	<b>89,55</b>	<b>51,23</b>	<b>152,16</b>	<b>1335.0</b>	<b>46,92</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 (пятница)</b>								
Завтрак	Каша молочная с крупой («Геркулес»)	200	4.81	5.07	16.8	132.0	0.91	101
	Батон с маслом	40/8	2.37	0.3	14.49	71.0	-	1
	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	419
<b>Итого</b>		<b>448</b>	<b>12,66</b>	<b>10,25</b>	<b>40,36</b>	<b>305.0</b>	<b>3.37</b>	
<b>2й завтрак</b>								
	Персик	100	1.50	0.5	21.0	95.0	10.0	386
<b>Обед</b>								
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105,0	8,25	88
	Плов с филе курицы	210	22.26	21.91	35.69	429.0	1.01	321
	Помидор свежий	50	0,45	0,1	1,35	100,0	6,85	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.61	0.25	18.67	80.0	90.0	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>30,05</b>	<b>25,74</b>	<b>98,75</b>	<b>835.0</b>	<b>16,47</b>	
<b>Полдник</b>								
	Яйцо отварное	45	9.28	2.99	9.68	103.0	0.25	277
	Хлеб белый	40	1.50	0.5	21.0	95.0	10.0	
	Сок фруктовый	200	6.34	4.55	20.83	154.0	0.54	
	Икра кабачковая	60	1.36	6.17	8.44	95.0	10.2	46
	Сладость	30						
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>18,48</b>	<b>14,21</b>	<b>59,95</b>	<b>447.0</b>	<b>20,99</b>	
<b>Итого за день.</b>		<b>1683</b>	<b>62,69</b>	<b>50,7</b>	<b>220,06</b>	<b>1682.0</b>	<b>50,83</b>	


 Утверждаю для применения  
 Душина Т.В.