



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ  
«Школа-лицей №17»  
Глушко И.В.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП  
МБОУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №17»  
ЗИМА-ВЕСНА**

г. Симферополь 2022-2023 гг.

## День1

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный Артек	200	5,56	5,16	18,35	154	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и с сыром	45	4,73	6,68	14,56	139	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>13,1</b>	<b>14,25</b>	<b>47,27</b>	<b>439</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Йогурт	180	5,40	1,80	7,20	67	401
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Борщ с фасолью	200	2,8	4,8	11,6	94,6	63
Салат из капусты белокачанной	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
Котлеты рыбные запеченные	80	11,99	4,05	7,67	115	255
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	4,9	29,12	234	165
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>33,28</b>	<b>18,74</b>	<b>96,48</b>	<b>727,3</b>	<b>812</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Омлет натуральный	120	13,2	25,47	2,5	293	215
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	б/н
Кондитерское изделие	30	1,29	1,44	13,65	74,5	б/н
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>17,88</b>	<b>28,88</b>	<b>43,48</b>	<b>509</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65,26</b>	<b>63,38</b>	<b>200,03</b>	<b>1675,03</b>	

## День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
Какао с молоком	180	3,68	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,32</b>	<b>15,81</b>	<b>46,86</b>	<b>375,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
Огурец консервированный порционный	25	0,5	0	1,12	6,75	б/н
Плов из птицы	230	23	21,24	38,4	437	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>25,4</b>	<b>10,69</b>	<b>100,6</b>	<b>695,22</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Яблоко	60	0,024	0,24	5,88	26,4	368
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	181,06	342
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>10,93</b>	<b>16,56</b>	<b>71,91</b>	<b>505,76</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,85</b>	<b>56,29</b>	<b>259,52</b>	<b>1680,96</b>	

## День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>8,43</b>	<b>13,5</b>	<b>42,53</b>	<b>324,8</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Свекольник	200	1,63	4	11,2	87,8	58
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,93	40,95	40
Тефтеля рыбная тушеная	80	9,28	2,99	9,68	103	261
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>19,2</b>	<b>15,1</b>	<b>103,44</b>	<b>626,1</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
Запеканка творожная	150	26,64	18,15	27,55	379,5	237
<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>35,86</b>	<b>24,78</b>	<b>58,31</b>	<b>605,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,95</b>	<b>53,23</b>	<b>204,28</b>	<b>1556,5</b>	

## День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>13,55</b>	<b>14,76</b>	<b>46</b>	<b>371,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	368
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с клёцками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	85
Винегрет	50	0,67	3,08	3,84	45,8	45
Бефстроганов из говядины	80	10,34	8,2	2,1	124,6	278
Каша ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	135	168
Компот из свежих ягод	180	0,39	0,14	21,8	90,18	372
<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>21,03</b>	<b>19,06</b>	<b>97,41</b>	<b>654,3</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,75	127,98	379
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Яблоки печёные	85	0,32	0,32	27,90	116	385
Пюре картофельное с морковью	150	2,8	4,6	18,02	125	322
Салат из капусты белокачанной	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>7</b>	<b>8,01</b>	<b>97,2</b>	<b>490</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>41,58</b>	<b>41,83</b>	<b>240,6</b>	<b>1516,8</b>	

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный пшеничный	200	5,7	5,48	18,57	146,8	94
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>16,2</b>	<b>49</b>	<b>389,8</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,3	108	83
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,1	113	336
Биточки куриные рубленые	80	11,35	12,13	7,23	183	305
<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>24,22</b>	<b>21,91</b>	<b>85,51</b>	<b>638,1</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Джем	20	0,12	0,04	14,08	54,6	б/н
Вареники ленивые с сахаром	155	18,5	7,56	35,88	285,8	442
<b>ИТОГО:</b>	<b>395</b>	<b>21,84</b>	<b>8,02</b>	<b>77,67</b>	<b>474,4</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,86</b>	<b>46,13</b>	<b>212,18</b>	<b>1502,3</b>	

## День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп овсяный молочный	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	40	2,25	7,75	14,62	136	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,22</b>	<b>16,09</b>	<b>46,9</b>	<b>375</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	399
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп из овощей со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
Салат из картофеля с зелёным горошком	50	0,98	2,62	4,88	47,1	25
Каша рисовая с маслом	150	2,56	4,17	8,87	154,05	314
Рыба припущенная в молоке	80	11,25	5	2,53	100	246
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
<b>ИТОГО</b>	<b>885</b>	<b>20,45</b>	<b>16,25</b>	<b>81,26</b>	<b>626,05</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,4	-
Запеканка творожная с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	238
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>22,87</b>	<b>18,4</b>	<b>80,03</b>	<b>583,4</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>69,64</b>	<b>50,94</b>	<b>208,46</b>	<b>1584,4</b>	

## День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба»	200	5,8	3,5	28,9	162,5	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,68	14,56	139	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>13,2</b>	<b>12,52</b>	<b>57,77</b>	<b>390,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Банан	100	1,5	0,5	21,00	95	368
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	76
Салат из капусты белокочанной	50	0,704	2,54	4,5	43,7	20
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205
Птица тушёная в томатном соусе	80	8,3	13,07	4,46	82,9	301 349
Компот фруктово- ягодный	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>21,4</b>	<b>24,9</b>	<b>113,19</b>	<b>684,9</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	162	467
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Омлет натуральный	150	13,2	25,4	2,53	293	215
Салат из кукурузы	50	1,4	3,14	4,02	49,65	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>21,65</b>	<b>33,16</b>	<b>59,02</b>	<b>622</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,25</b>	<b>70,58</b>	<b>229,98</b>	<b>1697,4</b>	



## День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый	200	4,8	5,07	16,8	132,4	94
Какао с молоком	180	3,68	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>10,93</b>	<b>15,8</b>	<b>47,2</b>	<b>375,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Банан	100	1,5	0,5	21,00	95	368
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
Огурец консервированный порционный	25	0,5	0	1,12	6,75	б/н
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Голубцы с мясом говядины ленивые	200	17,68	11,3	25,06	273,3	298
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>19,05</b>	<b>17,73</b>	<b>119,58</b>	<b>720,55</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Кондитерское изделие	30	1,29	1,44	13,65	74,5	б/н
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	б/н
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>	<b>7,74</b>	<b>8,21</b>	<b>61,41</b>	<b>353,45</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,35</b>	<b>40,67</b>	<b>186,77</b>	<b>1384,7</b>	

## День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>14,96</b>	<b>45,35</b>	<b>357,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
<b>Обед</b>						
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,24	13,7	83,6	80
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
Жаркое домашнему	200	25,02	6,79	19,9	240,9	276
Компот яблочный	180	0,14	0,14	21,49	103,14	372
<b>ИТОГО:</b>	<b>855</b>	<b>36,16</b>	<b>17,25</b>	<b>81,86</b>	<b>629,59</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	б/н
Кисель фруктово-ягодный	180	0,12	0,1	27,01	109,4	378
Макаронные изделия с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,93	40,95	40
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>13</b>	<b>13,12</b>	<b>72,97</b>	<b>462,35</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,46</b>	<b>45,33</b>	<b>200,18</b>	<b>1449,14</b>	

## День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур ы
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>15,17</b>	<b>47,81</b>	<b>372,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	368
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	б/н
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	84
Помидоры консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10	
Биточки из говядины рубленные	80	11,92	8,80	11,64	173	282
Каша пшенная	155	6,8	5,61	39,05	234	165
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>28,8</b>	<b>17,7</b>	<b>13,2</b>	<b>787,5</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Ватрушка	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Рагу овощное	220	4,18	9,5	19,72	181,06	342
<b>ИТОГО:</b>	<b>495</b>	<b>13,86</b>	<b>13,9</b>	<b>65,79</b>	<b>444,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,71</b>	<b>46,77</b>	<b>126,6</b>	<b>1604,3</b>	