

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РУБЁВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
«БЕРЁЗКА» РЗАДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

с.Ручьи

1 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период.

№	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный манный	250	9,5	10,1	33,5	329
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/8	3,85	9,89	16,44	170,6
3	Кофейный напиток	200	5,4	4,5	13,5	119
2 Завтрак						
4	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого		19,15	24,89	73,24	626,6
Обед						
1	Суп картофельный с гренками	250	6,7	7,2	44,8	236,6
2	Свекла тушеная со сметаной	120	1	5,8	9,3	143,3
3	Котлета печеная	95	13,8	13	5,3	193
4	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
5	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
6	Кисель из комотной смеси	200	0,54	0	31,8	132
	Итого		27,74	26,8	123,9	869,6
Полдник						
1	Оладьи печеные с повидлом	120/20	7,5	8,9	58,7	398,2
2	Чай с сахаром	200	0,4	0	7,7	33
	Итого		7,9	8,9	58,7	431,2
	Итого		54,79	60,59	263,54	1927,4

Составил сестра медицинская

2 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне - зимний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Вареники ленивые с творогом,маслом,сахаром	160	36.9	18.8	27.8	490.6
2	Печенье	15	1.2	1.3	11.3	62.7
3	Какао на молоке	200	4.1	3.5	17.6	119
2 Завтрак						
4	Напиток Снежок	150	4,2	3,75	15,75	144
	Итого		46,4	27,35	72,45	786,3
Обед						
1	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,32	234,75
2	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,3	18,5	205
3	Огурец соленый	50	0,4	0	1,1	6,5
4	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
5	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13,4	69,5
6	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	31,8	132,3
	Итого		32,92	11,42	100,4	743,25
Полдник						
1	Оладьи печеночные	130	9,78	11,66	16,41	210
2	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	36
3	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
4	Чай с лимоном	200/5	0,12	0	10,2	41
	Итого		13	14,86	48,71	382,2
	Итого		92,32	53,63	221,56	1911,75

Составил сестра медицинская



3 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Ручьевский детский сад «Березка»

В. С. Гатала

Меню

Осенне – зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
1	Суп молочный пшеничный	250	7,6	5,2	9,46	105,4
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	3,85	9,89	16,44	170,6
3	Чай с сахаром, лимоном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0
2 завтрак						
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого			11,97	15,51	45,9	361
Обед						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,8	4,4	11,5	215,3
2	Каша гречневая	120	3,15	0,7	19,8	97,5
3	Рыбные биточки запеченные	80	17,88	2,48	4,76	109,3
4	Огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92
5	Хлеб пш	40	3,1	0,4	19,3	95,2
6	Хлеб рж	50	3,3	0,6	17,1	87
7	Компот из яблок	200	0,1	0	13,3	53,6
Итого			31,17	8,58	86,15	662,82
Полдник						
1	Ватрушка с творогом	120	8,4	3,5	26,0	344,7
2	Какао	200	4,1	3,5	17,6	119,0
Итого			12,5	7	43,6	463,7
Итого			55,64	31,09	175,65	1487,52

Составил сестра медицинская 

4 день

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Ручьёвский детский сад «Берёзка»
В.С. Гатала

Меню
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,5	23,6	181,5
2	Печенье	15	1,2	1,3	11,3	62,7
3	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	2 завтрак					
4	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ИТОГО		11,24	9,9	55,63	360,2
	Обед					
1	Капустняк украинский	250	8,1	7,9	19,7	185,2
2	Каша пшеничная	120	5,75	1,7	33,6	174,0
3	Гуляш, соус белый основной	70/30	16,8	18,4	6,4	251,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71,4
5	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,13
6	Компот из свежих яблок	200	0,54	-	31,8	132,3
7	Огурец солёный	50	0,4	0,05	1,1	6,5
	ИТОГО		35,97	28,75	117,3	872,53
	Полдник					
1	Яйцо отварное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63,0
2	Винегрет	100	1,4	4,7	13,0	102,3
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,38	0,3	14,5	71,4
4	Чай с сахаром, лимоном	150/5	0,12	0,02	10,2	41,0
	ИТОГО		8,98	9,62	37,98	277,7
	ИТОГО		56,19	48,27	210,91	1510,43

Составил:

Сестра медицинская И.И. Траценкова

5 день



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В. С. Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	250	9,6	10,5	29,4	298,8
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	3,95	9,89	16,44	172,6
3	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
	2 завтрак					
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого		14,07	20,81	65,84	556,4
	Обед					
1	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10	7,4	8,1	20,6	187,2
2	Котлета рыбная в томатном соусе	80/30	22,28	4,58	8,56	145,3
3	Капуста тушеная	120	2,4	4,4	11,4	96
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,3	95,2
5	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	4,4	86,8
6	Сок яблочный	200	0,1	0,2	20,2	92
	Итого		38,43	18,18	84,46	702,5
	Полдник					
1	Пирожок с повидлом	120	7,8	10,2	47,4	310
2	Снежок	150	4,1	3,8	16,2	118,5
	Итого		11,9	14	63,6	428,5
	Итого		64,4	52,99	213,9	1687,4

Составил:

Сестра медицинская

6 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Суп молочный пшеничный	250	11,34	12,94	50,22	362,4
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/8	4,8	6,5	20,4	160,7
3	Чай с сахаром	200	0	0	6,9	27
	2 завтрак					
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44
	Итого		16,54	19,44	87,32	594,1
	Обед					
1	Суп картофельный с фрикаделькам	250	9	5,7	19,3	168,6
2	Творожная запеканка с маслом и сахаром	170	13,5	18,7	85,6	579
3	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	31,8	132,3
	Итого		25,1	24,8	150,1	949,4
	Полдник					
1	Кофейный напиток	200	2,3	2	10,6	70
2	Хлеб пшен с повидлом	40/15	3,1	0,4	29	134,2
	Итого		5,4	2,4	39,6	204,2
	Итого		47,04	46,64	277,02	1747,7

Составил

7 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Каша молочная пшенная	220	8,4	13	32,3	281,1
2	Печенье	15	1,2	1,3	11,3	62,7
3	Кофейный напиток	200	2,3	2	10,6	70
2 завтрак						
4	Снежок	100	2,8	2,5	10,5	75,6
Итого			14,7	18,8	64,7	489,4
Обед						
1	Свекольник со сметаной	250	2,8	4,4	11,5	215,3
2	Рыба тушеная с овощами	100	12,6	5,3	3,8	254
	Пюре картофельное	100	3,2	4,7	8	123
3	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
4	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
5	Кисель из сухофруктов	200	0	0	31,8	132,3
Итого			24,3	15,2	87,8	889,3
Полдник						
1	Яйцо вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63
	Салат картофельный с горошком	100	2,5	6,3	8,3	100
	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
2	Чай с сахаром	200	0,4	0	7,7	33
Итого			11,1	11,3	35,6	291,2
Итого			50,1	45,3	188,1	1669,9

8 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	250	9,6	10,5	29,4	298,8
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/8	3,9	10	17	171
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	3,24	17,1	109,2
	2 завтрак					
4	Яблоко	100	0,4	0	10,8	44
	Итого		17,02	23,74	44,9	623
	Обед					
1	Борщ со сметаной	250/10	2,6	3,7	18,1	119
2	Плов с мясом	160	16	14,7	26,8	304
3	Огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,9
4	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
5	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
6	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	31,8	132,3
	Итого		25,68	19,2	109,79	724,9
	Полдник					
1	Биточки манные с повидлом	165/20	6,45	4,69	49,85	268,6
2	Чай	200	0,12	0	10,2	41
	Итого		6,57	4,69	60,05	309,6
	Итого		49,27	47,63	214,74	1657,5

Составил

9 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Каша кукурузная с маслом и сахаром	110/6	2,96	4,77	32,3	181,55
2	Печеное яблоко	75	0,3	0,2	15	63
3	Какао на молоке <i>печенье</i>	200	4,1	3,5	17,6	119
2 завтрак						
4	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого			7,86	8,57	75	409,55
Обед						
1	Рассольник со сметаной	250/10	7,4	8,1	20,6	187,2
2	Голубцы с мясом и рисом	200	6,2	13,5	15,63	235,7
3	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
4	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
5	Компот из яблок	200	0,5	0	31,8	132
Итого			19,84	22,4	100,73	719,6
Полдник						
1	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,8	208
2	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	36
3	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
4	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,12	0	10,2	41
Итого			14,42	20,2	35,1	380,2
Итого			42,12	51,17	210,83	1509,35

Составил

Е.И.

10 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Ручьевский детский сад «Березка»
В.С.Гатала

Меню

Осенне- зимний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Суп молочный гречневый	220	8	5,4	24,6	182,5
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/8	4,8	6,5	20,4	160,7
3	Чай с сахаром	200	0	0	6,9	27
	2 завтрак					
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44
	Итого		13,2	11,9	51,9	414,2
	Обед					
1	Суп уха из рыбных консервов	250	9,4	9,2	24,5	218,2
2	Рагу овощное с мясом	200	16,5	13,3	23,5	354
3	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
4	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
5	Напиток из сока	200	0	0	4	46
	Итого		31,6	23,3	84,7	782,9
	Полдник					
1	Пирожок с повидлом	130	7,4	6,7	51,5	294,8
2	Напиток Снежок	200	5,4	5	21,6	158
	Итого		12,8	11,7	73,1	452,8
	Итого		57,6	46,9	209,7	1649,9

Составил

