

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
с.МИЧУРИНСКОЕ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДЕНО



Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

с.Мичуринское Белогорского района Республики Крым

В.В. Чередник В.В. Чередник

Приказ № 142-о/д от 29.11.2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» № 32 от 27.10.2020г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Москва 2014г. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3.2	5.09	28.05	171	0	185
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	6/н
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392
	Итого завтрак:		6.37	6.14	52.88	292.0	0.03	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.60	80
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0	24.21	321
	Котлета мясная с луком	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	ПР
2 день Вторник	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР
	Итого обед:		22.85	22.17	240.85	698.30	37.95	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0	469
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.5	7.20	90	1.26	401
	Итого полдник:		8.86	10.76	34.16	269.0	1.26	
	Итого за день:		38.48	43.07	337.69	1,303.3	49.24	
	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392
	Итого завтрак:		7.33	12.65	41.47	308.4	0.94	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.4	52.4	19.5	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	314
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9.57	4.82	2.57	91.67	2.08	247
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.00	ПР
	Итого обед:		21.69	16.06	92.40	601.77	28.54	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397
	Итого полдник:		10.21	6.22	40.61	260.0	1.52	
	Итого за день:		39.63	38.93	184.28	1,214.17	41.00	

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.97	5.48	17.08	141.60	0.91	94		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н		
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	3	393		
	Итого завтрак:		9.20	6.53	42.12	263.6	3.74			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.2	16.30	68.0	1.00	ПР		
	Обед									
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.40	0.05	0.85	3.00	1.75	б/н		
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86		
	Плов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72	304		
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.8	1.55	372		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ПР		
	Итого обед:		21.71	19.35	77.29	568.84	4.42			
	Полдник									
	Сдобные пирожки	50	3.05	3.15	21.61	126	0.25	454		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого полдник:		3.11	3.17	31.60	166.00	0.28			
	Итого за день:		34.32	29.25	167.31	1,066.44	9.44			

4 день Четверг	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91	93	
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
	Итого завтрак:		8.26	12.79	43.48	321.20	0.94		
	2-й завтрак								
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368	
	Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.4	52.4	19.5	20	
	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	80	
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321	
	Шницель мясной	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282	
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0	165.60	106.56	1.44	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	ПР	
	Итого обед:		22.67	21.48	241.46	693.76	51.75		
	Полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.6	22.30	321.0	0.30	237	
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399	
	Итого полдник:		23.34	15.96	51.64	444	3.9		
	Итого за день:		54.67	54.23	346.38	1502.96	66.59		

5-й день Пятница	Завтрак																	
	Омлет с картофелем	85	6.01	11.15	6.29	150	3.29	218										
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б/н										
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1										
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.0	3	393										
	Итого завтрак:		9.03	21.07	34.10	361.80	6.12											
	2-й завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4	9.8	44	10	368										
	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	82										
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0.00	314										
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255										
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.0	3.60	399										
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0	б/н										
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	б/н										
	Итого обед:		21.36	13.96	92.94	584.20	12.17											
	Полдник																	
Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	ГР											
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401											
Итого полдник:		15.94	16.58	122.88	702.80	1.26												
Итого за день:		46.73	55.61	259.72	1692.80	29.55												
6 день Суббота	Завтрак																	
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3.20	5.09	28.05	171.0	0.00	185										
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б/н										
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392										
	Итого завтрак:		6.37	6.14	52.88	292.00	0.03											
	2-й завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0	10.00	368										
	Обед																	
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.40	0.05	0.85	3.00	1.75	б/н										
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.00	0.00	57										
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321										
	Говядина мясная с рисом в соусе сметанном	80/60	11.75	15.53	17.09	256.46	0.63	287										
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0	165.60	106.6	1.44	ГР										
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ГР										
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	ГР										
	Итого обед:		21.93	26.96	240.89	737.22	28.03											
	Полдник																	
Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00	469											
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401											
Итого полдник:		8.86	10.76	34.16	269.00	1.26												
Итого за день:		37.56	47.86	337.73	1342.22	39.32												

7 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Итого завтрак:		7.33	12.65	41.47	308.40	0.94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.0	399
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.60	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.0	0.00	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223.00	0.67	305
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ГР
	Итого обед:		22.70	24.3	93.02	683.04	13.33	
Полдник								
Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483	
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392	
Итого полдник:		6.60	3.05	34.78	193.00	0.12		
Итого за день:		36.93	40.20	185.57	1252.44	15.39		

9 день четверг	Завтрак																		
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5.97	5.48	17.08	141.6	1.00	94											
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1											
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392											
	Итого завтрак:		8.48	13.05	41.72	317.60	1.03												
	2-й завтрак																		
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4	9.8	44	10	368											
	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.40	52.40	19.50	20											
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81											
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205											
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255											
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60	399											
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	119											
	Итого обед:		24.07	16.1	92.74	613.40	28.09												
	Полдник																		
	Ватрушка с творогом	50	10.14	5.76	23.00	184.38	0.07	458											
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397											
	Итого полдник:		13.81	8.95	38.82	291.4	1.50												
	Итого за день:		46.76	42.10	183.08	1266.38	40.62												

10 день Пятница	Завтрак																		
	Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160.00	0.28	228											
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	6/н											
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	1											
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393											
	Итого завтрак:		11.54	21.61	32.86	371.80	3.11												
	2-й завтрак																		
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4	9.80	44.0	10.00	368											
	Обед																		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	82											
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.0	24.21	321											
	Биточек мясной	80	11.92	8.8	11.64	173	0.00	282											
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	119											
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	119											
	Итого обед:		19.62	19.49	224.70	596.76	33.88												
	Полдник																		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	119											
	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401											
	Итого полдник:		15.94	16.58	122.88	702.80	1.26												
	Итого за день:		47.50	61.68	390.24	1,715.36	48.25												
	Итого:		426.99	453.01	2786.95	13,914.23	345.24												
			34.00	32.80	168.3	1136	22.2												