

**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

УРЕЖДЕНИЕ Приказ № 152-о/Д от 28.12.2024г.

"КОЛОСОК"

С.МИЧУРИНСКОЕ
ЛОГОВСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНИЙ ПЕРИОД

3-7 ДИЕТ

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

**Сборник рецептов 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							
	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	6/н
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	1	0.00
	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	361.8	6.12	
	2-й завтрак							
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	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
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
2 день Вторник	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР
	Итого обед:		21.99	18.52	235.83	641.96	32.25	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0	469
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Итого полдник		4.18	6.62	56.30	302.0	3.60	
	Итого за день:		35.60	50.21	336.03	1,349.8	51.97	
	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	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							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Салат из белокачанной 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:		38.67	32.42	195.69	1,197.77	40.09	

3 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.97	5.48	17.08	141.60	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:		8.48	13.05	41.72	317.6	0.94			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.2	16.30	68.0	1.00	111		
	Обед									
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86		
	Шлов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72	304		
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	111		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	111		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	111		
	Итого обед:		21.35	19.16	220.55	584.56	2.56			
	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:		33.24	35.58	310.17	1,136.16	4.78			

4 день Четверг	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91		
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	93	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	6/н	
	Итого завтрак:		8.92	6.27	43.67	266.20	0.94	392	
	2-й завтрак								
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368	
	Обед								
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	3	1.75	6/н	
	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	
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372	
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	111	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	111	
	Итого обед:		22.19	18.63	92.80	625.64	34.11		
	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:		54.85	44.86	197.91	1379.84	48.95		

5-й день										
Пятница										
Завтрак										
5-й день Пятница	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	1			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	308.40	0.94			
	2-й завтрак									
	Фрукты 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
	Капша 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
6-й день Суббота	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44			119
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0			6/н
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00			6/н
	Итого обед:		21.00	13.60	229.20	567.76	10.01			
	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0			119
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.0	0.54			401
	Итого полдник:		15.94	16.58	123.24	704.80	0.54			
	Итого за день:		44.67	46.83	403.71	1624.96	21.49			
Завтрак										
6-й день Суббота	Омлет натуральный	80	7.34	13.14	1.47	153.3	0.15			215
	Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	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:		10.36	23.06	29.28	365.10	2.98			
	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	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
7-й день Воскресенье	Тфетля 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			119
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00			119
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0			119
	Итого обед:		21.53	26.91	240.04	734.22	26.28			
	Полдник									
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00			469
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60			399
	Итого полдник:		4.18	6.62	56.30	302.00	3.60			
	Итого за день:		36.47	60.59	335.42	1445.32	42.86			

7 день Вторник	Завтрак									
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91		94	
	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	0.03		392	
	Итого завтрак:		7.99	6.13	41.66	253.40	0.94			
	2-й завтрак									
	Ряженка	100	2.90	2.50	4.20	51.1	0.3		б/н	
	Обед									
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	3.00	1.75		б/н	
	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		ПР	
	Итого обед:		22.24	20.7	88.85	629.70	9.38			
	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:		39.73	32.38	169.49	1127.21	10.74				
8 день Среда	Завтрак									
	Каша жидкая молочная манная	200/5/5	3.20	5.09	28.05	171.0	0.00		185	
	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:		5.71	12.66	52.69	347.00	1.20			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	100	0.30	0.20	16.30	68.0	1.00		ПР	
	Обед									
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.4		86	
	Шлов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72		304	
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	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	52.2	0		ПР	
	Итого обед:		21.35	19.16	220.55	584.56	2.56			
	Полдник									
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0		ПР	
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03		392		
Итого полдник:		10.78	12.10	125.67	652.80	0.03				
Итого за день:		38.14	44.12	415.21	1652.36	4.79				

9 день Четверг	Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5.97	5.48	17.08	141.6	1.00	94		
	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	0.03	392		
	Итого завтрак:		9.14	6.53	41.91	262.60	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		
	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	ПР		
	Итого обед:		23.93	15.76	88.38	592.10	24.85			
	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:		47.28	35.24	178.91	1190.08	37.38			

10 день Пятница	Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.20	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									
	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	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР		
	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	ПР		
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.0	0.54	401		
	Итого полдник:		15.94	16.58	123.24	704.80	0.54			
	Итого за день:		44.22	52.86	401.22	1,666.76	45.36			
	Итого:		412.87	435.09	2943.76	13,770.22	308.41			
			34.00	32.80	168.3	1136	22.2			