

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



УТВЕРЖДЕНО

МБДОУ д/с «Колосок»

с.Мичуринское Белогорского района Республики Крым
В.В.Чередник

Приказ № 33-о/д от 28.03.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

Согласно СанПиН 2.3.4.3590-20 «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	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	361.8	6.12	
	2-й завтрак							
	Фрукты 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
2 день Вторник	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	ГР
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ГР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ГР
	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	1349.8	51.97	
2 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	392
	Итого завтрак:		7.99	6.13	41.66	253.4	0.94	
	2-й завтрак							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368
	Обед							
	Овощи натуральные сырые (огурец)	50	0.4	0.05	0.85	3	1.75	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	82
2 день Вторник	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	ГР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.00	ГР
	Итого обед:		21.25	13.07	87.85	552.37	10.79	
	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:		39.85	29.42	179.92	1109.77	23.25	

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	ПР		
	Обед									
	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		
	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	52.20	0	ПР		
	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									
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205		
	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:		8.85	5.41	52.08	292.00	0.03			
	2-й завтрак									
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368		
	Обед									
	Овощи натуральные соевые(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	ПР		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	ПР		
	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		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого полдник:		22.86	15.62	32.29	361	0.33			
	Итого за день:		54.30	43.66	186.97	1,322.64	44.47			

Завтрак													
5-й день Пятница	Блины	105	6.52	3.71	40.47	221	0.10	447					
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1	397					
	Итого завтрак:		10.19	6.90	56.29	328.00	1.53						
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	100	0.3	0.2	16.3	68	1	119					
	Обед												
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	82					
	Капа вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0.00	314					
	Котлета рыбная запеченая	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255					
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	119					
6 день Суббота	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					
	Рижика	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:		47.43	37.28	425.03	1668.56	13.08						
6 день Понедельник	Завтрак												
	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												
	Плоды 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					
6 день Понедельник	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321					
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0.00	282					
	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:		21.70	20.18	234.39	650.76	25.65						
	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:		36.64	53.86	329.97	1361.86	42.23						

7 день Вторник	Завтрак								
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94	4
	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								
	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	3.00	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:		37.23	33.88	175.09	1120.10	20.44			

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	б/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							
	Овощи натуральные соленные(огурец)	50	0.40	0	0.85	3	1.75	б/н
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.80	4.65	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	4.36	27.25	171.0	0.00	205
	Котлета рыбная запеченая	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.34	255
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.00	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	ПР
	Итого обед:		25.57	13.46	93.72	596.70	7.10	
	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:		48.92	32.94	184.25	1194.68	19.63	

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	
		416.49	409.18	2958.66	13,604.65	270.00		
Итого:		34.00	32.80	168.3	1136	22.2		