

**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

Приказ № 23-о/д от 28.02.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ 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 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			Калорийность, 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
	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
2 день Вторник	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:		21.99	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							
	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 и 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	б/н
	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:		21.25	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	1,109.77	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									

4 день Четверг	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91	93	
	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:		8.92	6.27	43.67	266.20	0.94		
	2-й завтрак								
	Плоды 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	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	
	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																		
	Блинчики	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																		
	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	
	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	
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44											PP	
	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:		21.00	13.60	229.20	567.76	10.01												
	Полдник																		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0											PP	
	Раженка	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:		47.53	41.08	418.53	1644.56	22.08												
6 день Суббота	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											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	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	
	Тефтели мясные 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											PP	
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00											PP	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0											PP	
	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	6/н
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0.00	0.00	6/н
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	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	0.3	6/н
	Обед								
	Овощи натуральные соленые(огурец)	50	0.4	0.05	0.85	3.00	1.75	1.75	6/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.60	6.60	82
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.0	0.00	0.00	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223.00	0.67	0.67	305
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	0.36	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	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	0.09	483	
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	0.03	392	
Итого полдник:		6.60	3.05	34.78	193.00	0.12	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	0.00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136	0.00	0.00	1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	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	1.00	ПР
	Обед								
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.4	0.4	86
	Плов из птицы	150	15.34	14.06	25.50	290.0	0.72	0.72	304
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	106.6	1.44	1.44	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	0	ПР
	Итого обед:		21.35	19.16	220.55	584.56	2.56	2.56	
	Полдник								
Кондитерское изделие (печенье)	40	10.72	12.08	115.68	612.8	0	0	ПР	
Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	0.03	392	
Итого полдник:		10.78	12.10	125.67	652.80	0.03	0.03		
Итого за день:		38.14	44.12	415.21	1652.36	4.79	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	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					
	Итого:		418.55	424.04	2948.15	13,706.42	274.41					
			34.00	32.80	168.3	1136	22.2					