

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

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»

с.Мишуриновское Белогорского района Республики Крым

В.В.Чередник

Приказ № 51-о/д от 30.05.2025г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНИЙ 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.Н., Тунельян 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
	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							
	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 свежие порционные(огурец)	50	0.4	0.05	1.4	7.5	1.4	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	88.40	556.87	10.44	
	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	180.47	1,114.27	22.90	

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	130/10	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	130/10	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		б/н
	Чай с сахаром	130/10	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 свежие порционные(огурец)	50	0.4	0.05		1.4	7.5	1.4		б/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		93.35	630.14	33.76		
	Полдник									
	Запеканка из творога с соусом молочным	130/30	22.80	15.6		22.30	321.0	0.30		237
	Чай с сахаром	130/10	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		187.52	1327.14	44.12		

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																				
	Сок фруктовый										100	0.3	0.2	16.3	68	1	ПР				
	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 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	ПР					
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						
Подлик																					
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 подлик:											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	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																				
	Суп картофельный с крупой (пшено)										200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	80				
	Картофельное пюре										150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321				
	Котлета рыбная запеченая										80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255				
	Кисель витаминизированный										180	0.18	0	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:											20.71	13.48	231.86	575.96	32.59						
Подлик																					
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 подлик:											4.18	6.62	56.30	302.00	3.60						
Итого за день:											35.65	47.16	327.24	1287.06	49.17						

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									
	Плоды и/н ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	4.00	9.80	44.0	10.0	368		
	Обед									
	Овощи свежие порционные(огурец)	50	0.4	0.05	1.40	7.50	1.40	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	89.40	634.20	9.03			
8 день Среда	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	175.64	1124.60	20.09			
8 день Среда	Завтрак									
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4.08	4.08	29.94	173.0	0.00	314		
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.49	3.93	27.56	156	0.00	2		
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого завтрак:		6.63	8.03	67.49	369.00	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		
	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	52.2	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:		39.06	39.49	430.01	1674.36	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			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 и/ли ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4	9.8	44	10			368
	Обед									
	Овощи свежие порционные(огурец)	50	0.40	0.05	1.40	7.5	1.40			6/н
	Суп каргофельный 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	94.27	601.20	6.75			
	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	184.80	1199.18	19.28			

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 и/ли-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:		415.50	402.48	2958.13	13,547.85	275.54			
	Итого:		34.00	32.80	168.3	1136	22.2			