

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ д/с «Богатырь» пгт.Зуя

Белогорского района Республики Крым

Приказ № 212 от 30.09.2024 г.

Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет МБДОУ д/с «Богатырь» п.г.т.Зуя Белогорский район Республика Крым зимний период 2024 года

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
1-день.Понедельник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая (овсянка)	210	4.91	6.00	28.41	187.0	0.00	185
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368
	Итого завтрак:	539	8.98	14.07	74.26	459.00	11.42	
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	76
	Котлета рыбная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	247
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Итого обед:	500	22.76	19.31	103.05	677.84	36.64	
	Полдник							
	Пицца "Детская "	50	8.03	6.69	13.97	148.00	0.29	465
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого полдник:	230	10.88	9.10	28.33	239.00	1.46	
	Итого за день:		42.62	42.48	205.64	1375.84	49.52	80%
2-день.Вторник	Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	237
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Кондитерские изделия (печенье)	40	10.72	12.08	115.30	612.80	0	б/н
	Сок фруктовый	200	1.00	0.0	21.20	84.4	4.00	399
	Итого завтрак:	570	32.93	27.32	169.47	1051.20	5.67	
	Обед							
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	8.23	82
		80	12.65	12.08	11.21	204.00	0.63	288
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	80	0.56	1.98	2.34	29.60	0.001	331
	Каша вязкая гречневаясо слив маслом	150/5	4.08	4.08	29.94	173.00	0	168
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Компот из свежих плодов (яблоч)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Итого обед:	805	24.37	23.65	100.88	714.64	12.16	
	Полдник							
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	0	213
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Итого полдник:	365	8.10	14.52	28.09	274.80	1.42	
	Итого за день:		65.40	65.49	298.44	2040.64	19.25	119%
3-день.Среда	Завтрак							
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б/н
	Макароны отварные с сыром	175/5/15	11.17	10.28	31.78	264.0	0.140	206
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Яблоки	100	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368
	Итого завтрак:	539	12.07	10.73	52.14	351.80	12.81	
	Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6.63	5.18	15.44	135.0	11.20	83
	Птица тушеная с овощами в соусе	190/40	11.94	8.64	20.88	209.00	9.38	302
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	247
	Хлеб пшеничный	30	3.110	1.030	14.840	81.000	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.020	52.20	0	148
	Итого обед:	745	24.06	15.23	86.16	578.90	20.94	
	Полдник							

4-день Четверг	Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
	Зраза рыбная с яйцом	80	10.77	5.32	12.1	139	1.82	265
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого полдник:	355	16.89	18.98	46.17	422.88	9.14	
5-день Пятница	Итого за день:	535	53.02	44.94	184.47	1353.58	42.89	79%
	Завтрак							
	Каша молочная жидкая (рис)	210	2.17	3.89	27.45	154.0	0.00	185
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	142.30	0	б/н
	Сок фруктовый	180	0.45	0.3	24.45	102.0	3.00	399
	Итого завтрак:	659	6.31	13.08	107.67	575.30	4.42	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1.03	3.00	5.08	51.42	11.89	47
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.36	4.22	13.06	107.80	4.65	81
	Гуляш из отварного мяса в соусе	160	20.63	16.30	5.24	250	0	277
	Каша вязкая пшеничная "Артек"со слив маслом	150/5	4.08	4.08	29.94	173	0	168
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Итого обед:	480	35.33	29.13	99.67	803.26	18.09	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00	469
	Кисломолочное изделие (Кефир 2,5%)	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401
	Итого полдник:	230	8.86	10.76	34.16	269.00	1.26	
	Итого за день:		50.50	52.97	241.50	1647.56	23.77	96%
6 - день Понедельник	Завтрак							
	Омлет Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Яблоки	100	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368
	Итого завтрак:	464	11.92	21.99	42.17	413.60	11.20	
	Обед							
	Суп картофельный с макаронами изд.	200	2.15	2.27	13.71	83.80	6.60	82
	Тефтели мясные с рисом в сметанно-томатном соусе	80	10.91	12.53	13.79	212	0.61	287
		80	0.56	1.98	2.34	29.60	0.001	331
	Рагу из овощей	120/20	3.43	7.73	9.80	154.60	15.44	343
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	247
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Итого обед:	740	22.54	25.92	89.48	714.90	23.01	
	Полдник							
	Кондитерские изделия (Зефир)	40	0.32	0.04	31.92	130.40	0	б/н
	Кефир 2,5%	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401
	Итого полдник:	220	5.54	4.54	39.12	220.40	1.26	
	Итого за день:		40.00	52.45	170.77	1348.90	35.47	79%
7-день Вторник	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.08	16.083	132.4	0.91	94
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368
	Итого завтрак:	539	8.89	13.15	61.93	404.40	12.33	
	Обед							
	Суп катюфельный с крупой(гречка)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	80
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.00	1.80	247
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Итого обед:	240	19.25	14.63	90.72	572.10	32.97	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00	469
	Напиток кисломолочный плодово-ягодный 2,5%	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401
	Итого полдник:	230	8.86	10.76	34.16	269.00	1.26	
	Итого за день:		37.00	38.54	186.81	1245.50	46.56	73%
	Завтрак							

Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	22.80	15.66	22.30	321.10	0.24	237
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Завтрак ВТОРОЙ							
Кондитерские изделия (печенье)	40	10.72	12.08	115.30	612.80	0	б/н
Сок фруктовый	200	1.00	0.0	21.20	84.4	4.00	399
Итого завтрак:	570	38.19	30.93	174.62	1125.30	5.67	
Обед							
Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б/н
Суп картофельный с макаронами изд.	200	2.15	2.27	13.71	83.80	6.60	82
Гуляш из отварного мяса в соусе	160	20.63	16.30	5.24	250	0	277
Каша вязкая гречневая со слив маслом	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	168
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
Итого обед:	805	33.08	25.01	91.98	725.84	9.90	
Полдник							
Котлеты рубленые из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	305
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1.3	5.2	85.6	86.6	12	22
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
Итого полдник:	404	16.04	18.72	119.28	402.80	14.09	
Итого за день:		87.31	74.66	385.88	2253.94	29.66	131%

Завтрак							
Каша молочная жидкая (пшено)	210	4.59	4.9	31.26	187	0.000	185
Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.007	3
Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
Завтрак ВТОРОЙ							
Яблоки	100	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368
Итого завтрак:	549	9.82	12.18	65.33	408.80	10.93	
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	1.03	3.00	5.08	51.42	11.89	47
Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6.63	5.18	15.44	135.0	11.20	83
Плов из птицы	150	21.47	19.69	35.69	406.00	1.01	304
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
Итого обед:	725	34.62	29.28	106.05	827.32	24.46	
Полдник							
Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	0	213
Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
Итого полдник:	315	11.20	18.26	34.35	346.88	7.32	
Итого за день:		55.64	59.72	205.73	1583.00	42.71	92%

Завтрак							
Каша молочная жидкая (овсянка)	210	4.91	6.00	28.41	187.0	0.00	185
Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.007	3
Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
Завтрак ВТОРОЙ							
Кондитерские изделия (вафли)	40	1.12	1.32	30.92	142.30	0	б/н
Сок фруктовый	180	0.45	0.3	24.45	102.0	3.00	399
Итого завтрак:	669	11.33	14.52	108.54	611.30	4.43	
Обед							
Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б/н
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	8.23	82
Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.00	0	282
Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0.12	0.12	17.91	73.20	1.55	372
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
Итого обед:	720	23.07	20.69	92.70	649.40	35.74	
Полдник							
Пудинг из творога с яблоком	130/30	17.69	13.87	19.02	271.7	1.70	240
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
Итого полдник:	340	20.54	16.28	33.38	362.70	2.87	
Итого за день:		54.94	51.49	234.62	1623.40	43.04	95%
Завтрак							
Омлет Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228
Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	б/н
Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.000	1

10 - день Питания	Чай с лимоном	180/10/3,5	0.12	0.02	10.20	41.0	1.42	393
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44	10.00	368
	Итого завтрак:	429	11.94	22.01	42.66	415.80	11.70	
	Обед							
	Огурец соленый	50	0.4	0.05	0.85	5.00	1.75	б/н
	Суп рыбный с консервами	250	8.60	8.40	14.33	167.3	9.11	87
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	80	12.65	12.08	11.21	204.00	0.63	288
		80	0.56	1.98	2.34	29.60	0.001	331
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7.57	4.63	36.31	217.00	0	205
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81	0	147
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0	148
	Итого обед:	700	34.87	28.50	114.03	852.75	10.10	
	Кондитерские изделия (Зефир)	40	0.32	0.04	31.92	130.40	0	б/н
	Напиток кисломолочный плодово-ягодный 2,5%	180	5.22	4.50	7.20	90.0	1.26	401
	Итого полдник:	220	5.54	4.54	39.12	220.40	1.26	
	Итого за день:		52.35	55.05	195.81	1488.95	23.06	87%
	ИТОГО ВСЕГО:		538.78	537.79	2309.67	15961.31	355.93	92.96%
			53.88	53.78	230.97	1596.13	35.59	

Пищевые вещества% выполнения			Калорийность, ккал %
Белки, %	Жиры, %	Углеводы %	
84.45	89.63	96.24	92.96

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ д/с «Богатырь» п.г.т.Зуя
Белогорского района Республики Крым
Приказ № 212 от 30.09.2024

Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте 2-3 года МБДОУ д/с «Богатырь» п.г.т.Зуя Белогорский район Республика Крым зимний период 2024 год

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-день. Понедельник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая (овсянка)	160	3.69	5.40	22.56	154.00	0.00	185.00
	Бутерброд с маслом	25	1.53	4.72	9.14	85.00	0.05	1.00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	393.00
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Бананы	95	1.43	0.48	19.95	90.25	9.50	368.00
	Итого завтрак:	441	6.72	10.61	58.75	358.25	10.97	
	Обед							
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.80	33.00
	Рассольник ленинградский	150/4	1.51	3.68	11.91	86.94	5.10	76.00
	Котлета рыбная	60	8.02	2.82	5.99	81.00	0.26	255.00
	Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321.00
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376.00
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	147.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	148.00
	Итого обед:	584	18.58	15.15	87.36	560.70	27.62	
	Пицца "Детская "	50	8.03	6.69	13.97	148.00	0.29	465.00
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98	395.00
	Итого полдник:	200	10.37	8.69	24.60	218.00	1.27	
	Итого за день:		35.67	34.45	170.71	1,136.95	39.86	83.29%
2-день. Вторник	Завтрак							
	Запеканка из творога со стуженым молоком	100/15	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	237.00
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20	397.00
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Кондитерские изделия (печенье)	40	10.72	12.08	115.30	612.80	0.00	б/н
	Сок фруктовый	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00	399.00
	Итого завтрак:	435	31.86	27.15	169.86	1,050.80	4.44	
	Обед							
	Огурец соленный	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	82.00
	Фрикаделька мясная в сметано-томатном соусе	60	9.45	9.56	8.43	158.00	0.47	288.00
	Каша вязкая гречневая со слив маслом	60	0.28	0.99	1.17	14.80	0.00	331.00
	Компот из свежих плодов (яблок)	100/3	3.09	3.22	17.11	109.98	0.00	168.00
	Хлеб пшеничный	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372.00
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	147.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	148.00
	Итого обед:	643	19.36	18.26	77.64	553.68	8.98	
	Полдник							
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00	213.00
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	40	0.36	1.88	2.37	27.84	0.00	б/н
	Бутерброд с маслом	25	1.53	4.72	9.14	85.00	0.05	1.00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	393.00
	Итого полдник:	265.5	7.04	11.21	18.89	204.84	1.47	
	Итого за день:		58.26	56.62	266.39	1,809.32	14.89	132.55%
3-день. Среда	Завтрак							
	Огурец соленный	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н
	Макароны отварные с сыром	125/5/15	9.29	10.01	22.71	218.00	0.14	206.00
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42	393.00
	Завтрак ВТОРОЙ							
	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	41.80	9.50	368.00
	Итого завтрак:	430.5	9.98	10.43	39.63	291.80	12.11	
	Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5.31	4.14	12.35	108.00	8.96	83.00
	Птица тушеная с овощами в соусе	150/30	9.09	6.50	16.49	161.00	7.34	302.00
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.30	376.00
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	147.00
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.00	148.00
	Итого обед:	610	19.82	12.05	74.52	486.95	16.60	
	Полдник							

Винегрет овощной	45	0.61	2.78	3.80	42.66	4.61	45.00
Зразы рыбная с яйцом	60	8.06	4.00	9.03	104.00	1.75	265.00
Бутерброд с маслом	25	1.53	4.72	9.14	85.00	0.05	1.00
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98	395.00
Итого полдник:	280	12.54	13.50	32.60	301.66	7.39	
Итого за день:		42.34	35.98	146.75	1,080.41	36.10	79.15%