

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» СЕЛА ХОЛМОВКА
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ул.Ленина, 48 с. Холмовка, Бахчисарайский район, РК, 298465, тел. 5-03-48

E-mail: sadik_solnishko-holmovka@crimeaedu.ru

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Заведующий МБДОУ
«Солнышко» с. Холмовка

Ю.С. Антипина

Приказ № 26 от

« 14 » 05 2023-2024 год

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(3-7лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная к категория: 3-7 лет

1 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	93	Суп молочный смакаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,82	145,20		0,91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00		0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00		0,34
Итого:				10,53	13,59	50,44	366,20		1,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00		10,00
Итого:				1,50	0,50	21,0	95,00		10,00
ОБЕД									
1	58	Борщ с картофелем	200	6,88	6,72	11,47	133,80		11,40
2	305	Плов из птицы	160	59,00	5,81	26,76	226,00		0,41
3	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30		15,70
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00		0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00		0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00		0,36
Итого				72,12	16,84	95,52	661,10		27,87
Полдник									
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40		0,00
2	400	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102,00		2,46
Итого				10,94	9,17	46,78	313,40		2,46
ИТОГО за весь день:				95,09	45,69	201,04	1435,70		41,58

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная к категория: 3-7 лет

2 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	94	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200,00	5,96	5,46	17,08	141,60		0,91
2	1	Батон с маслом	30//5	2,29	4,38	16,32	113,00		0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		1,43
Итого:				11,92	13,03	49,22	361,60		2,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,54	0,36	29,34	123,00		13,32
Итого:				0,54	0,36	29,34	123,00		13,32
ОБЕД									
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88		14,89
2	282	Котлета рубленая мясная	75	9,32	7,07	9,64	139,00		0,09
3	321	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25		18,16
4	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30		5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00		0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00		0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70		0,36
Итого:				27,80	19,28	94,26	671,13		39,20
Полдник									
1	2	Батон с джемом или повидлом	30//5//20	4,08	4,49	23,68	191,33		0,17
2	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00		0,03
Итого:				4,14	4,51	33,67	231,33		0,20
ИТОГО за весь день				44,40	37,18	206,49	1387,06		55,06

День: среда

Неделя: первая

Возрастная к категория: 3-7 лет

3 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые		Ж		У	Витамин С
1	2	3	4	Б	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК									
1	94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80		0,91
2	3A	Батон пшеничный с маслом,сыром	30//5//10	4,73	6,88	14,56	139,00		0,07
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00		1,20
Итого:				13,20	14,70	47,44	374,80		2,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00		10,00
2		Кондитерские изделия	25	1,88	2,45	18,60	90,00		0,00
Итого:				3,38	2,95	39,60	185,00		10,00
ОБЕД									
1	78	Суп вегетарианский	200	1,32	4,46	7,30	74,80		7,45
2	298	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219,00		20,03
3		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00		0,00
4		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00		0,00
5	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30		5,70
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00		0,36
Итого:				21,68	17,81	84,85	595,10		33,54
Полдник									
1	231	Сырники из творога	100	4,08	4,49	23,68	191,33		0,17
		Молоко сгущенное	30	2,40	2,55	16,80	99,00		
2	393	Чай с лимоном	180//10//7	0,12	0,02	10,20	41,00		2,83
Итого:				6,48	7,06	50,68	331,33		3,00
ИТОГО за весь день:				44,74	42,52	222,57	1486,23		48,72

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

4 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			4	5	Б	Ж	У		
1	2	3				6	7	8	9
ЗАВТРАК									
1	206	Макароны отварные с сыром	175	10,83	11,67		26,48	254,32	0,15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60		12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79		18,83	102,00	0,34
Итого:				15,62	20,06		58,10	475,32	0,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,54	0,36		29,34	123,00	13,32
Итого:				5,25	5,40		58,20	218,50	13,32
ОБЕД									
1	83	Суп с мясными фрикадельками	200//25	5,3	4,13		12,34	108,00	8,96
2	258	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92		8,21	116,00	2,62
3	168	Каша пшеничная вязкая	100	3,06	3,06		20,43	137,25	18,16
4		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20		9,60	46,00	0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30		12,90	63,00	0,00
6	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03		1,05	6,00	3,15
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01		24,99	101,70	0,36
Итого:				25,31	11,65		89,52	577,95	33,25
ПОЛДНИК									
1	213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60		0,28	63,00	0,00
2		Икра кабачковая промышленная	50						
3		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20		9,60	46,00	0,00
4	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02		9,99	40,00	0,03
Итого				6,74	4,82		19,87	149,00	0,03
ИТОГО за весь день:				52,92	41,93		225,69	1433,11	47,09

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

5 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые			Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9	
ЗАВТРАК									
1	185	Каша манная молочная	250,00	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого:				13,76	15,02	63,29	443,56	2,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
ОБЕД									
1	82	Суп картофельный с крупой	200	8,73	3,27	11,5	110,28	6,73	
2	274	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	16,88	10,88	9,64	165,00	0,09	
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
Итого:				30,95	14,76	73,43	520,28	7,18	
Полдник									
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	270,00	10,70	
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,07	
Итого				8,97	9,40	44,76	362,00	10,77	
ИТОГО за день:				55,18	39,68	202,48	1420,84	30,87	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

6 день									
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С
			4	Б	Ж	У	6	7	
1	2	3		5				8	9
ЗАВТРАК									
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82		145,20	0,91
2	3А	Батон пшеничный с маслом, сыром	30//5//10	4,73	6,88	14,56		139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36		91,00	1,17
Итого:				13,32	14,49	47,74		375,20	2,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,54	0,36	29,34		123,00	13,32
Итого:				0,54	0,36	29,34		123,00	13,32
ОБЕД									
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	11,38	5,15	13,18		144,88	4,77
2	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02		111,37	2,47
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46		139,80	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05		6,00	3,15
5		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60		46,00	0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90		63,00	0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99		101,70	0,36
Итого:				28,96	14,20	89,20		612,75	10,75
ПОЛДНИК									
1	216	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51		157,00	0,15
2		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60		46,00	0,00
3	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99		40,00	0,03
Итого:				9,18	13,68	21,10		243,00	0,18
ИТОГО за весь день:				52,00	42,73	187,38		1353,95	26,40

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

7 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые			Энергетическая ценность (ккал)		
				Б	Ж	У	8	9	Витамин С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	185	Каша жидкая молочная манная	250	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	1	Батон с маслом	30/5	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00	
3	397	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого:				11,32	12,52	65,05	417,56	2,85	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Итого:				5,25	5,40	58,20	278,50	10,00	
ОБЕД									
1	270	Суп рыбный	200	17,13	3,16	23,33	174,66	6,15	
2	305	Котлета рубленая из птицы	85	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14	
3	54	Икра свекольная	120	2,79	5,47	14,76	120,12	8,04	
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
Итого:				41,90	13,13	103,84	690,78	14,69	
Полдник									
1	237	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	
2	362	Соус яблочный	30	0,02	0,02	5,10	20,79	0,27	
3	382A	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,02	30,20	123,60	1,09	
Итого				18,34	12,14	53,67	397,39	1,60	
ИТОГО за весь день:				76,81	43,19	280,76	1784,23	29,14	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная к категория: 3-7 лет

8 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	185	Каша гречневая молочная	250	4,08	4,08	25,05	153,00	0,00	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого:				9,89	13,87	53,66	379,00	1,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1									
Итого:				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД									
1	76	Рассольник Ленинградский	200	1,32	4,46	7,30	74,80	7,45	
2	302	Птица тушеная с овощами	180	12,46	3,02	21,29	162,00	9,44	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70	
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	
Итого:				20,02	11,79	85,88	526,80	22,95	
ПОЛДНИК									
1	474	Булочка российская	70	9,65	11,24	47,13	328,61	42,00	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Итого				9,71	11,26	57,12	368,61	42,03	
ИТОГО за весь день:				39,62	36,92	196,66	1274,41	66,41	

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 3-7 лет

9 день									
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	185	Каша рисовая молочная	250	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	394	Чай с молоком	180,00	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	
Итого:				10,21	17,38	57,67	605,75	4,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,54	0,36	29,34	123,00	13,32	
Итого:				0,54	0,36	29,34	123,00	13,32	
ОБЕД									
1	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27	
2	291	Запеканка картофельная с мясом, печенью	165	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70	
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
Итого:				34,40	27,69	100,72	586,96	13,34	
ПОЛДНИК									
1	449	Оладьи	135,00	9,46	8,43	57,63	344,76	0,49	
2	382	Кисель из натурального сока	180,00	0,56	0,05	30,20	123,60	1,09	
Итого				10,02	8,48	87,83	468,36	1,58	
ИТОГО за весь день:				55,17	53,91	275,56	1784,07	32,56	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная к категория: 3-7 лет

10 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Питание		Пищевые вещества (г)				Витамин С
			Б	Ж	У	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	5	6	7	8	9		
ЗАВТРАК									
1	185	Каша овсянная молочная	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91		
2	1	Батон пшеничный с маслом	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	395	Кофейный напиток с молоком	2,85	2,41	14,36	91,00	1,43		
Итого:			9,81	14,09	43,98	342,40	2,34		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты свежие	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Итого:			1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
ОБЕД									
1	58	Суп картофельный	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17		
2	277	Гуляш из отварного мяса	12,85	10,34	3,30	157,50	0,50		
3	204	Макаронные изделия отварные	5,76	0,82	31,14	155,10	0,00		
4	70,71	Овощи по сезону	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70		
5		Хлеб пшеничный	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
6		Хлеб пшенично-ржаной	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
7	372	Компот из свежих плодов	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
Итого:			33,49	20,42	103,15	727,48	13,73		
ПОЛДНИК									
1		Кондитерские изделия	3,75	4,90	37,20	183,50	1,33		
2	401	Кисломолочный продукт	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
Итого			8,97	9,40	44,76	275,50	1,87		
ИТОГО за весь день:			53,77	44,41	212,89	1440,38	27,94		