



СОГЛАСОВАНО

На заседании Управляющего совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о заведующего МБДОУ детский сад «Тополек»  
с.Зыбины Белогорского района РК

\_\_\_\_\_ С.С. Василенко

Приказ № 134 от 30.08.2024г.

# Основное (организованное) меню на осенне – зимний период на 2024-2025 учебный год в МБДОУ детский сад «Тополек» с.Зыбины

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,12</b>	<b>11,38</b>	<b>37,26</b>	<b>275,3</b>	<b>0,68</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Ягоды и плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	3,86	5,34	61,6	14,77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	10,09	3,26	6,79	97,0	0,26	255
	Картофель отварной с маслом	155	3,05	4,17	24,08	146,00	21,98	125
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	61	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>20,15</b>	<b>16,07</b>	<b>87,80</b>	<b>577,54</b>	<b>43,07</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50	2,07	0,83	15,23	77,0	0	510
Какао с молоком	180	3,19	15,82	13,18	107	1,43	397	

	<b>Итого полдник</b>		<b>5,26</b>	<b>16,65</b>	<b>28,41</b>	<b>184,0</b>	<b>1,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,03</b>	<b>44,60</b>	<b>174,47</b>	<b>1 131,8</b>	<b>55,33</b>	
<b>2 день Вторник</b>	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой гречка	<b>200</b>	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	<b>180/7</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	<b>30/5</b>	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,48</b>	<b>13,05</b>	<b>41,72</b>	<b>317,6</b>	<b>0,91</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,8</b>	<b>35,2</b>	<b>8,00</b>	368
	<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	<b>50</b>	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Суп гороховый	<b>200</b>	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлета из птицы	<b>80</b>	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	Каша "Артек" с маслом	<b>150/5</b>	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Кисель из плодов шиповника	<b>180</b>	0,22	0,10	24,77	100,8	43,96	381
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>35</b>	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,17</b>	<b>25</b>	<b>100,16</b>	<b>511,30</b>	<b>49,28</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	<b>50</b>	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,43</b>	<b>6,32</b>	<b>35,16</b>	<b>235,3</b>	<b>1,20</b>	

	<b>Итого за день:</b>		<b>44,40</b>	<b>44,69</b>	<b>184,88</b>	<b>1 099,40</b>	<b>59,39</b>	
<b>3 день Среда</b>	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный (пшено)	<b>200</b>	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
	Чай с сахаром и лимоном (или с сахаром)	<b>180/8/7</b>	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом	<b>30/5</b>	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,54</b>	<b>13,05</b>	<b>41,93</b>	<b>318,6</b>	<b>3,74</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	399
	<b>Обед</b>							
	Овощи по сезону (огурец консервированный)	<b>54,6</b>	0,84	0	0,18	4,8	0,00	
	Суп-лапша домашняя	<b>200</b>	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Котлета мясная	<b>80</b>	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
	Картофельное пюре	<b>200</b>	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Компот из свежих яблок	<b>180</b>	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>35</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,13</b>	<b>20,48</b>	<b>88,10</b>	<b>643,50</b>	<b>26,16</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет Натуральный	<b>85</b>	7,52	13,46	151,00	157,00	1,15	215
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР

	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/8</b>	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого полдник:</b>		<b>9,72</b>	<b>14,17</b>	<b>171,09</b>	<b>252,00</b>	<b>3,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,29</b>	<b>47,70</b>	<b>319,30</b>	<b>1 290,10</b>	<b>37,48</b>	
4 день Четвер Г	<b>Завтрак</b>							
	<b>Суп молочный (манный)</b>	<b>200</b>	3,61	3,81	12,62	99	1	94
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30/5</b>	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180/7</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,12</b>	<b>11,38</b>	<b>37,26</b>	<b>275,30</b>	<b>0,68</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	<b>Ягоды и плоды свежие (банан)</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,0</b>	<b>10,0</b>	368
	<b>Обед</b>							
	<b>Борщ с картофелем и капустой со сметаной</b>	<b>200/5</b>	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>205</b>	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60</b>	0,82	3,70	5,06	57	4,01	
	<b>Котлета из птицы</b>	<b>80</b>	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305
	<b>Чай с сахаром и лимоном или( с сахаром)</b>	<b>180/8/7</b>	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>35</b>	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>26,99</b>	<b>26,53</b>	<b>96,80</b>	<b>734,78</b>	<b>15,74</b>	
<b>Полдник</b>								

	Ватрушка с повидлом	50	6,58	3,91	20,80	144,30	0,03	458
	Витаминный напиток	180	0,18	0,00	165,60	665,0	1,44	332
	<b>Итого полдник:</b>		<b>6,76</b>	<b>3,91</b>	<b>186,40</b>	<b>809,3</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,37</b>	<b>42,32</b>	<b>341,46</b>	<b>1914,38</b>	<b>27,893</b>	
5-й день Пятни ца	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макарон. изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром и лимоном или( с сахаром)	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,32</b>	<b>12,79</b>	<b>43,69</b>	<b>322,20</b>	<b>3,74</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп с пшенной крупой	200	3,05	3,91	20,41	128,10	11,55	80
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,38	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>20,83</b>	<b>16,96</b>	<b>86,95</b>	<b>583,44</b>	<b>130,40</b>	
	<b>Полдник</b>							
Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,00	0,21	228	

	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Кефир, ряженка, простокваша или йогурт	180	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>14,95</b>	<b>16,13</b>	<b>20,94</b>	<b>289,00</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,00</b>	<b>45,88</b>	<b>169,76</b>	<b>1270,64</b>	<b>139,21</b>	
6 день Понедельник	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,48</b>	<b>13,05</b>	<b>41,72</b>	<b>317,60</b>	<b>0,91</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Рыба тушеная с овощами	80	9,91	5,69	2,75	101	2,25	247
	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,79</b>	<b>16,82</b>	<b>92,38</b>	<b>610,74</b>	<b>14,91</b>	
<b>Полдник</b>								

	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0,00	469
	Кефир, ряженка, простокваша или йогурт	180	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>7,99</b>	<b>10,01</b>	<b>32,96</b>	<b>254,00</b>	<b>1,26</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,16</b>	<b>39,88</b>	<b>185,24</b>	<b>1258,34</b>	<b>20,68</b>	
<b>7 день Вторник</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с овсянной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,9	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом (сыр)	30/5/5	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,71</b>	<b>12,83</b>	<b>41,94</b>	<b>327,80</b>	<b>0,98</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	ПР
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9,35	4,87	14,65	158,4	6,60	80
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные	205	7,57	4,63	36,31	217,00	0	205
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>33,16</b>	<b>21,72</b>	<b>95,46</b>	<b>729,40</b>	<b>6,60</b>	
	<b>Полдник</b>							

	Молоко кипяченое	180	5,46	4,28	37,70	211,4	0	
	Печенье	50	10,25	5,75	235,00	235	0,00	
	<b>Итого полдник:</b>		<b>5,46</b>	<b>4,28</b>	<b>37,70</b>	<b>211,4</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,65</b>	<b>39,15</b>	<b>182,94</b>	<b>1303,80</b>	<b>15,59</b>	
8 день Среда	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,33</b>	<b>12,65</b>	<b>41,44</b>	<b>308,40</b>	<b>1,20</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	399
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	57	4,01	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,0	24,21	321
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР	
<b>Итого обед:</b>		<b>20,93</b>	<b>18,96</b>	<b>87,99</b>	<b>621,08</b>	<b>38,34</b>		

	<b>Полдник</b>							
	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0	206
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	<b>Итого полдник:</b>		<b>11,23</b>	<b>10,3</b>	<b>41,77</b>	<b>304,00</b>	<b>0,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,39</b>	<b>41,91</b>	<b>189,38</b>	<b>1309,48</b>	<b>43,28</b>	
9 день Четвер Г	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный (манный)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,33</b>	<b>12,65</b>	<b>41,44</b>	<b>308,40</b>	<b>0,913</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Плов из птицы	150	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,56</b>	<b>21,1</b>	<b>90,04</b>	<b>650,14</b>	<b>24,89</b>	
	<b>Полдник</b>							

	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>Итого полдник:</b>		<b>21,21</b>	<b>15,24</b>	<b>32,97</b>	<b>354,0</b>	<b>1,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,42</b>	<b>49,31</b>	<b>172,29</b>	<b>1347,74</b>	<b>35,40</b>	

10 день Пятни ца	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный (пшено)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	1	94
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	392
	Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10,76</b>	<b>12,38</b>	<b>41,63</b>	<b>320,60</b>	<b>0,98</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	<b>0,90</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,60</b>	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,3	0,00	
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Каша гречневая с маслом	150/5/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00	314
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	1,10	277
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,73	0,36	10,02	52	0	379
	<b>Итого обед:</b>		<b>31,91</b>	<b>28,93</b>	<b>87,08</b>	<b>751,06</b>	<b>8,68</b>	
<b>Полдник</b>								
Печенье	50	10,25	5,75	235,00	235	0,00		

	<b>Витаминизированный напиток</b>	<b>180</b>	0,18	0,00	165,60	665,0	1,44	332
	<b>Итого полдник:</b>		<b>10,43</b>	<b>5,75</b>	<b>400,60</b>	<b>900,00</b>	<b>1,44</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,00</b>	<b>47,06</b>	<b>547,49</b>	<b>2 047,66</b>	<b>14,70</b>	
			<b>442,71</b>	<b>442,50</b>	<b>2467,21</b>	<b>13 973,38</b>	<b>448,97</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,92</b>	<b>40,70</b>	<b>189,12</b>	<b>1255,33</b>	<b>48,99</b>	