

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: 102.simds.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Максаева Мария Леопольдовна
Действителен с: с 13.12.2023, 06:39
Действителен до: до 07.03.2025, 06:39
Ключ подписки: 39221195980618E07211091AE93337A



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым**

295050, г. Симферополь, ул. Ростовская, д23
тел. (0652) 22-21-16, dsryabinyshka@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 102
«Рябинушка» г. Симферополя
М.Л.Максаева



**ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

День 1 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	205	11,00	8,90	49,13	293,00
	212	Яйцо отварное	1	3,08	4,60	0,28	63,00
	394	Чай с молоком	180	2,70	2,34	14,31	89,00
	1	Бутерброд маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			465	19,23	23,39	78,34	581,00
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00
Обед	81	Суп картофельный с горохом	200	2,40	4,21	13,06	107,80
	261	Тефтели рыбные	80	8,15	6,21	10,67	121,00
	322	Пюре картофельное с морковью	150	2,90	4,62	18,02	125,10
		Огурец соленый	60	0,36	0,00	0,66	4,20
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			720	16,35	15,58	88,81	552,94
Полдник-ужин	93	Суп суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,51	23,40	181,50
	400	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00
	467	Булочка ванильная	75	2,93	8,09	40,86	241,50
	371	Апельсин	100	0,90	0,20	21,10	96,00
Итого:			605	16,53	19,70	94,46	621,00
Итого за день			1970	53,01	58,67	279,81	1830,94

День 2 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	94	Суп молочный с ячневой крупой	250	5,00	6,50	22,94	177,80
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,41	14,40	91,00
	1	Бутерброд маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			470	10,35	16,46	51,96	404,80
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00
Обед	85	Суп картофельный с клецками	200	1,70	2,70	9,70	69,80
	298	Голубцы ленивые с мясом	160	12,12	9,04	20,30	219,00
	380	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,72	106,60
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
Итого:			640	21,17	12,84	104,67	615,90
Полдник-ужин	230	Вареники ленивые	110	14,83	18,75	15,31	218,00
		Сметана	30	0,63	6,00	0,90	61,20
	401	Простокваша	180	3,22	4,50	7,20	90,00
		Банан	150	2,00	0,80	31,20	142,50
		Пряник	40	2,96	4,00	30,48	162,40
Итого:			510	23,64	34,05	85,09	674,10
Итого за день			1800,00	56,06	63,35	259,92	1770,80

День 3 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	185	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	210	4,40	4,06	31,93	182,00
	397	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,82	107,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:			440	14,78	15,71	67,14	469,00
II завтрак	401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Обед	75	Рассольник домашний со сметаной	200	0,80	5,10	11,97	100,80
	292	Макаронник с мясом	160	15,00	11,73	33,34	311,00
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			590	18,34	17,37	91,71	606,64
Полдник-ужин	258	Шницель рыбный натуральный	80	10,08	3,92	8,21	116,00
	134	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,20	11,00	15,80	176,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
		Печенье сахарное	40	1,20	4,00	30,48	162,40
Итого:			500	17,75	19,59	88,74	608,90
Итого за день			1710	56,09	57,17	254,79	1774,54

День 4 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	172	Каша вязкая овсяная с морковью	205	7,84	12,50	36,24	289,00
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,41	14,40	91,00
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			425	13,19	22,46	65,26	516,00
II завтрак		Яблоко	100	0,40	0,40	9,10	44,00
Обед	67	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,90	6,95	78,00
	305	Котлеты из филе птицы	80	15,64	3,90	13,46	151,00
	321	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,43	137,30
		Помидор соленый	60	0,36	0,00	0,66	4,20
	376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			720	23,40	14,02	91,40	579,20
Полдник-ужин	215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00
	45	Венегрет овощной	100	1,35	6,17	7,70	91,60
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	394	Чай с молоком	180	2,70	2,34	14,31	89,00
	466	Сдоба	75	5,82	3,54	39,23	211,50
Итого:			490	21,54	26,16	86,80	662,60
Итого за день			1735	58,53	63,04	252,56	1801,80

День 5 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	240	Пудинг творожно-яблочный	150	16,43	18,70	22,00	320,00
	351	Соус молочный	30	0,60	1,40	4,00	30,45
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	1	Бутерброд маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			400	19,60	27,67	50,82	527,45
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00
Обед	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,31	6,14	12,40	108,00
	302	Куры тушеные с овощами	230	11,94	8,64	20,90	209,00
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			660	18,79	15,32	79,70	511,84
Полдник-ужин	169	Каша рисовая вязкая с изюмом	205	3,12	7,70	53,13	297,00
	400	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
		Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163,00
Итого:			485	13,17	13,30	126,18	675,50
Итого за день			1725	52,46	56,29	274,90	1790,79

День 6 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	317	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,50
	212	Яйцо отварное	1	3,08	4,60	0,28	63,00
	53	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,60	41,80
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	1	Бутерброд маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			470	11,70	19,50	55,14	450,30
II завтрак	401	Простокваша	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Обед	76	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,70	5,10	13,69	107,60
	256	Котлета рыбная любительская	80	9,20	3,90	9,04	116,00
	137	Рагу из овощей	155	2,40	11,33	13,60	166,00
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
Итого:			715	19,99	21,52	106,78	697,94
Полдник-ужин	94	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	4,40	7,41	22,41	186,00
	469	Булочка домашняя	75	2,46	9,36	40,44	268,00
	400	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00
		киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
Итого:			605	13,16	22,07	80,05	603,00
Итого за день			1970	50,07	67,59	249,17	1841,24

День 7 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	185	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,20	3,90	26,40	153,00
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,41	14,40	91,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:			440	12,78	14,76	60,19	424,00
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00
Обед	77	Суп картофельный	200	1,70	2,70	9,70	69,80
	282	Шницель мясной	80	10,04	9,24	12,60	183,00
	132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00
	380	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,72	106,60
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			660	18,07	17,95	87,30	586,40
Полдник-ужин	230	Вареники ленивые	110	14,83	18,75	24,52	362,00
	351	Соус молочный	30	0,60	1,40	4,00	30,45
	401	Ряженка	180	3,22	4,50	7,20	90,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
		Банан	150	2,00	0,80	31,20	142,50
Итого:			520	24,80	26,10	90,97	738,45
Итого за день			1800	56,55	58,81	256,66	1824,85

День 8 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,00	6,84	24,40	177,00
		Яйцо отварное	1	3,08	4,60	0,28	63,00
	397	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,82	107,00
	1	Бутерброд маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:			510	14,23	22,19	55,12	483,00
II завтрак	401	Простокваша	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Обед	120	Свекольник со сметаной	200	2,30	5,80	13,09	105,60
	291	Запеканка картофельная с мясом	160	10,13	11,50	26,70	245,00
		Огурец солёный	60	0,36	-	0,66	4,20
	398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			650,00	15,80	17,95	84,02	540,80
Полдник-ужин	249	Рыба запечёная под омлетом	80	11,10	6,90	3,60	112,00
	136	Морковь, тушеная с рисом и черносливом	155	2,62	5,93	38,81	193,00
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,20	41,00
	368	Апельсин	120	0,50	0,50	12,20	115,00
Итого:			585	18.0	14.0	91.0	575.0
Итого за день			1925,00	53,74	58.64	237.2	1688,30

День 9 (сад)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,51	23,40	181,50
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,41	14,40	91,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:			480	16,78	17,37	57,19	452,50
II завтрак		Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
Обед	59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный, со сметаной	200	2,30	5,80	11,15	105,60
	304	Плов из филе птицы	210	21,50	19,69	35,70	406,00
	372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			640	26,34	26,03	93,25	706,44
Полдник-ужин	8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0,00	36,00
	133	Картофель тушеный в сметанном соусе	150	3,22	9,40	23,30	190,00
	54	Икра морковная	60	1,31	2,80	6,52	56,22
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
		Печенье	40	2,96	4,00	30,48	162,40
Итого:			505	16,01	19,00	94,55	599,12
Итого за день			1725	59,93	62,80	253,09	1805,06

День 10(сад)

Принем пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	153	Запеканка морковная	155	5,63	10,21	30,90	238,00
		Джем	30	0,12	0,00	19,83	81,30
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,41	7,55	14,62	136,00
Итого:			405	8,28	17,78	75,55	496,30
II завтрак	398	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00
Обед	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,40	108,00
	282	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,60	183,00
	321	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,43	137,30
	372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,50	87,84
		Хлеб ржаной	50	2,40	0,40	24,90	107,00
Итого:			660	23,38	18,72	91,83	623,14
Полдник-ужин	169	Каша пшеничная вязкая с тыквой на молоке	205	8,41	9,69	38,70	258,00
	466	Сдоба	75	5,82	5,54	39,23	211,50
	400	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00
	385	Яблоко печеное	100	0,32	0,32	20,90	116,00
Итого:			560	20,05	20,45	107,93	687,50
Итого за день			1805	52,61	56,95	293,51	1882,94

От 3 до 7 лет (зимне – весеннее меню)

		Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период		425,5	466,96	2026,6	1400,2
Среднее значение за период		43,0	47,0	203,0	1400,0