Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колокольчик» с.Перевальное» Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 81760856, ОГРН 1239100014944, ИНН/ КПП 9109029830/910901001,
Ул. Октябрьская, зд. 49А, с.Перевальное, Симферопольский район, Республика Крым, 297578 e-mail: sadik-pereval@crimeaedu.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Колокольчик» с. Перевальное

_____Е.Г. Слесарева

_____г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Колокольчик» с. Перевальное»

Период: две недели

Возрастная категория 1,5-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 *День 1 (Понедельник)*							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2,03	3,21	7,52	42,54	1
	Чай лимоном	150	0,23	0,00	7,13	30,00	459
Итого за завтрак		**335**	**11,55**	**13,22**	**37,36**	**290,54**	–

Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	–
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	14,00	68,78	58
	Пюре картофельное	120	2,44	4,19	14,45	113,6	434
	Котлета рыбная	60	5,85	3,27	21,25	85,5	351
	Овощи натуральные/соленые	40	0,32	0,05	1,01	5,60	112
	Хлеб ржаной	38	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491
Итого за обед		**578**	**18,32/ 18,01**	**11,32**	**89,2/ 81,87**	**480,83/447,83**	–
Полдник	Каша гречневая вязкая молочная	130	4,77	5,11	18,12	136,93	254
	Пирожок с повидлом/фаршем из яблок	60	3,69	3,11	25,05	155,00	455/473
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66,00	465
Итого за полдник		**340**	**10,56**	**10,12**	**53,37**	**357,93**	–
Итого за 1 день:		**1353**	**40,93**	**34,76**	**190,03**	**1172,3**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ***День 2 (Вторник)***							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,83	144	269
	Бутерброд с маслом и сыром	37	4,64	6,76	14,82	138	3
	Чай с молоком	150	1,05	1,08	8,63	48	460
Итого за завтрак		**337**	**10,35**	**13,44**	**42,28**	**330**	–
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	
Обед	Суп «Кудрявый» со сметаной	150	3,07	4,43	11,92	99,82	80
	Голубцы ленивые	135	10,61	6,81	15,09	164	315
	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	2,5	26,7	59
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**530**	**18,14/17,83**	**13,44**	**64,87/57,54**	**456,12/423,12**	–
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	18,92	9,4	15,92	223,98	319

	Кисломолочный напиток	150	5,8	6,4	8,00	118,00	535
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**355**	**25,10**	**16,18**	**33,23**	**386,98**	–
Итого за 2 день:		**1322**	**54,09**	**43,16**	**150,48**	**1216,1**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ * ОГРН 1239100014944 * ИНН 9109029030

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ***День 3 (Среда)***							
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2,03	3,21	7,52	42,54	1
	Икра овощная	40/30	0,48/0,53	1,89/2,42	3,09/3,03	31,2/35,99	121/124
	Чай с лимоном	150	0,25	0,01	7,29	30,13	459
Итого за завтрак		**305/295**	**9,66/9,71**	**15,81/16,34**	**19,7/19,64**	**234,37/239,16**	–
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	–
Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	133
	Котлета рубленная из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	386
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,81	248	4.11
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**535**	**23,38/23,07**	**16,95**	**87,17/79,84**	**603,85/570,85**	–

Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	80/10	11,85	8,69	12,25	174,4	230
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**335**	**15,38**	**11,79**	**34,25**	**308,4**	–
Итого за 3 день:		**1275**	**48,97**	**45,18**	**151,22**	**1194,41**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ***День 4 (Четверг)***							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	270
	Бутерброд с маслом и сыром	37	4,64	6,76	14,82	138	3
	Чай с молоком	150	1,05	1,08	8,63	48,00	460
Итого за завтрак		**337**	**10,95**	**13,91**	**44,74**	**345,75**	–
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	–
Обед	Суп рыбный	180	6,88	6,72	15,47	133,80	95
	Плов с мясом	150	14,31	13,25	25,37	275,18	375
	Салат из белокочанной/квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	43,8	47
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Кисель из сушеных/замороженных плодов	150	0,75/0,11	0,08/0,07	21,45/15,78	86,25/66,00	317
Итого за обед		**585**	**26,24/25,6**	**23,1/23,09**	**86,41/80,74**	**638,63/618,38**	–
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	5,35	5,22	33,31	202,24	473

	Кисломолочный напиток	150	5,80	6,40	8,00	118,00	535
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**305**	**11,53**	**12**	**50,62**	**365,24**	–
Итого за 4 день:		**1327**	**49,22**	**49,11**	**191,87**	**1392,62**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ * ОГРН 1239100014944 * ИНН 9109029830

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ***День 5 (Пятница)***							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,76	6,38	16,40	140,2	272
	Бутерброд с маслом	30	2,32	3,81	14,82	102	1
	Чай с молоком	150	1,05	1,08	8,63	48,00	460
Итого за завтрак		**330**	**8,13**	**11,27**	**39,85**	**290,2**	–
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за второй завтрак		**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**45**	–
Обед	Свекольник со сметаной	150	2,54	3,90	8,27	87,08	136
	Биточки куриные	60	9,00	6,43	5,57	113,15	417
	Каша пшенная рассыпчатая	120	2,32	5,33	16,13	129,57	431
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**512**	**16,30/16,01**	**16,06**	**55,33/ 48,00**	**448/415**	
	Суфле из печени	100	16,58	7,5	11,93	198,17	405
Полдник	Салат картофельный с солеными огурцами	40	0,58	4,53	3,68	58,67	65

	Хлеб пшеничный	12	1,19	0,15	7,25	35	7
	Чай с лимоном	150	0,23	0,00	7,13	30,00	459
Итого за полдник		**302**	**18,89**	**12,13**	**32,74**	**334,24**	–
Итого за 5 день:		**1239**	**43,7**	**39,84**	**137,05**	**1117,44**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ * ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ * ОГРН 1239100014944 ИНН 9109029830
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ***День 6 (Понедельник)***							
Завтрак	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	56
	Бутерброд с маслом и сыром	37	4,64	6,76	14,82	138	3
	Икра овощная	40/30	0,48/0,53	1,89/2,42	3,09/3,03	31,2/35,99	121/124
	Чай с лимоном	150	0,23	0,00	7,13	30,00	459
Итого за завтрак		**307**	**12,25/12,3**	**19,35/ 19,88**	**26,84/ 26,78**	**329,7/ 334,49**	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,10**	**10,1**	**43**	–
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	4,76	3,09	13,13	89,15	149
	Рыба тушенная с овощами	80	9,45	4,46	1,40	82,46	349
	Рис отварной	110	2,78	2,63	7,00	146,15	419
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,0	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**545**	**20,95/ 20,64**	**10,68**	**56,89/ 49,56**	**483,36/ 450,36**	–

Полдник	Булочка «Веснушка»	60	5,35	5,22	31,31	202,24	473
	Кисломолочный напиток	150	5,8	6,4	8,00	118,00	535
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**305**	**11,53**	**12,00**	**48,62**	**365,24**	–
Итого за 6 день:		**1257**	**45,23**	**42,66**	**142,45**	**1226,09**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК» С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ
ОГРН 1239100014944 ИНН 9109029830

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 *День 7 (Вторник)*							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,26	171
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2,03	3,21	7,52	42,54	1
	Чай с молоком	150	1,05	1,08	8,63	48,00	460
Итого за завтрак		**335**	**7,47**	**8,65**	**31,14**	**206,8**	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,10	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,10**	**10,1**	**43**	
Обед	Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной	150	2,46	3,60	12,57	87,08	139
	Тефтели из говядины с рисом	60	7,69	8,14	6,26	129,00	195
	Горошница	110	9,35	2,67	20,62	143,87	181
	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	2,5	26,7	59
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Кисель из сушеных/замороженных плодов	150	0,75/0,11	0,08/0,07	21,45/15,78	86,25/66,00	518
Итого за обед		**565**	**24,25/23,61**	**16,69/16,68**	**83,40/77,73**	**572,50/552,25**	

Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	115/15	21,31	7,62	16,08	290,92	251
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**375**	**24,84**	**10,72**	**38,35**	**424,92**	–
Итого за 7 день:		**1375**	**57,06**	**36,16**	**162,99**	**1247,22**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

Е.СЛЕСАРЕВА

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 *День 8 (Среда)*							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,37	5,45	19,17	144	91
	Бутерброд с маслом	30	2,32	3,81	14,82	102	1
	Кофейный напиток с молоком/на сгущенном молоке	150	2,1	1,9	10,2	66,00	465
Итого за завтрак		**330**	**8,79**	**11,16**	**44,19**	**312**	–
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,10	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,10**	**10,1**	**43**	–
Обед	Борщ с капустой свежей, на м/б и со сметаной	150	2,12	3,59	5,87	70,27	133
	Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	373
	Макаронные изделия отварные	110	3,82	3,37	23,49	136,40	297
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Кисель из сушеных/замороженных плодов	150	0,75/0,11	0,08/0,07	21,45/15,78	86,25/66,00	317
Итого за обед		**525**	**14,69/14,05**	**13,24/13,23**	**72,66/66,99**	**516,12/495,87**	–

Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	80/15	11,85	8,69	12,25	174,4	230
	Кисломолочный напиток	150	5,80	6,40	8,00	118,00	535
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**340**	**18,03**	**15,47**	**29,56**	**337,4**	–
Итого за 1 день:		**1295**	**42,01**	**39,97**	**156,51**	**1208,52**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
Е.СЛЕСАРЕВА

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ***День 9 (Четверг)***							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,83	144,0	269
	Бутерброд с маслом	30	2,32	3,81	14,82	102,00	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
Итого за завтрак		**330**	**10,13**	**12,13**	**46,61**	**335**	–
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	5,80	6,40	8,00	118,0	535
Итого за второй завтрак		**150**	**5,80**	**6,40**	**8,00**	**118,0**	–
Обед	Суп рыбный	180	6,88	6,72	15,47	133,80	95
	Биточки куриные	60	9,00	6,43	5,57	113,15	417
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,81	248	4.11
	Салат из капусты белокочанной/квашеной	30	0,6	3	2,8	40,8	79
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**572**	**27,8/ 27,49**	**22,53**	**89,01/81,68**	**653,95/ 620,95**	–
Полдник	Драчена с маслом	65	6,42	8,77	3,96	120	242

	Хлеб пшеничный	12	1,19	0,15	7,25	35	7
	Чай с лимоном	150	0,23	0,00	7,13	30,00	459
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118
Итого за полдник		**322**	**8,22**	**9,3**	**27,65**	**230**	–
Итого за 1 день:		**1374**	**51,95**	**50,36**	**210,55**	**1336,95**	–

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ***День 10 (Пятница)***							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,26	6,07	21,29	159,75	273
	Бутерброд с маслом и сыром	37	4,64	6,76	14,82	138	3
	Кофейный напиток с молоком/ на сгущенном молоке	150	2,1	1,9	10,2	66,00	465
Итого за завтрак		**337**	**12**	**14,73**	**46,31**	**363,75**	–
	Сок	100	0,5	0,10	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		**100**	**0,5**	**0,10**	**10,1**	**43**	–
Обед	Свекольник , с мясом и со сметаной	150	2,54	3,9	8,27	87,08	136
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	319
	Хлеб пшеничный	23	1,5	0,1	10,0	47,4	7
	Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52,2	8
	Компот из сушеных/замороженных плодов	150	0,46/0,15	0,00/0,00	15,36/8,03	66,00/33,00	491/372
Итого за обед		**535**	**15,87/15,56**	**6,68**	**60,12/52,79**	**376,68/343,68**	–
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,88	4,24	22,79	195,2	589
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	45	118

КОПИЯ ВЕРНА
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
Е.СЛЕСАРЕВА

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОКОЛЬЧИК" С. ПЕРЕВАЛЬНОЕ

Итого за полдник	**315**	**10,84**	**8,7**	**39,68**	**325,2**	–
Итого за 10 день:	**1287**	**39,21**	**30,21**	**156,21**	**1108,63**	
Среднее значение за период	**1310,4**	**52,04**	**41,14**	**164,9**	**1222**	–