

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад «Солнышко» с.Муромское
Белогорского района Республики Крым

Утверждено

Заведующий МБДОУ

д/с «Солнышко» с.Муромское
«Солнышко»
Белогорского района
Республики Крым
Н.Д. Пригодюк
Приказ № 144 от 01.10.2024г.
ИНН 9109007762

Примерное 10-дневное меню

для питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период 2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение детский сад «Солнышко» с. Муромское
Белогорского района Республики Крым

Утверждено

Заведующий МБДОУ



Примерное 10-дневное меню

Для питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период 2024-2025 гг.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупной рис	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.00	1
	Итого завтрак:	415	6.18	11.38	37.47	276.3	3.51	
	2 завтрак							
	Фруктовый сок	180	1.80	0.18	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и с	60	0.86	3.66	4.01	52	0.00	36
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.34	255
	Картофельное пюре	200	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
	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	6/н
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	6/н
	Итого обед:	765	20.08	17.14	82.14	567.25	33.63	
	Полдник							
	Яблоки печеные	80	0.32	0.32	27.90	116.00	0	385
	Чай с сахаром	180	0.04	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого полдник	210	0.36	0.34	37.89	156.0	0.03	
	Итого за день:	1390	26.62	28.86	157.50	1162.0	37.17	
2 день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	200	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом и сыр	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	3
	Итого завтрак:	440	11.28	12.58	42.40	327.2	3.62	
	2 завтрак							
	Фрукты свежие -бананы	100	1.5	0.50	21.00	95.00	10.00	368
	Обед							
	Консервированный огурец	30	0.84	0	0.18	4.8	0.00	32
	Суп из бобовых(горох, чечевица)	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Жаркое по-домашнему	150	18.35	4.70	16.32	180.9		276
	Напиток из плодов шиповника	180	0.18	0.08	20.64	1.0	36.60	381
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	6/н
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	6/н
	Итого обед:	625	27.49	9.99	68.44	397.20	41.25	
	Полдник							
	Блинчики с сахаром	100	6.52	3.71	40.47	221.00	0.10	447
	Кисель витаминный	180	0.00	0.00	13.50	47	0.00	233
	Итого полдник:	280.00	6.52	3.71	53.97	267.5	0.10	
	Итого за день:	1345	45.29	26.28	164.81	991.90	44.97	

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91	93			
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393			
Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.00	1			
Итого завтрак:	415	8.32	12.79	43.69	322.2	3.74				
2 завтрак										
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	368			
Обед										
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	9.29	10.01	22.71	218	0.14	57			
Гуляш	80	20.63	16.30	5.24	250.00	0.00	277			
Салат из капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20			
Каша гречневая	150	4.27	4.86	29.32	178.00	0.00	314			
Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	б/н			
Итого обед:	790	26.52	26.75	103.69	762.78	32.83				
Полдник										
Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.17	53			
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	0.00	215			
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н			
Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393			
Итого полдник:	335	10.17	16.52	24.56	286.80	3.00				
Итого за день:	1305	41.80	38.90	153.28	1 130.54	37.78				

Завтрак									
Суп молочный с манной крупой	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94		
Бутерброд с маслом и сыр	60	2.45	7.55	14.65	136.0	0.00	1		
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
Итого завтрак:	440	6.18	11.38	37.47	276.30	3.51			
2 завтрак									
Напиток кисло-молочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.26	401		
Обед									
Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.9	6.15	45		
Суп с мясными фрикадельками	275	6.63	5.18	15.44	135.00	11.20	83		
Макаронны отварные с маслом	150	7.57	4.63	36.31	217.00	0	205		
Котлета из птицы	80	9.43	9.65	9.98	164.0	0.50	305		
Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.49	88	1.55	372		
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР		
Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	ПР		
Итого обед:	715	28.32	24.29	106.52	767.94	19.40			
Полдник									
Оладьи с яблоками	65	4.21	7.23	23.13	158	0	451		
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.00	395		
Итого полдник:	245	7.06	9.64	37.49	249	0			
Итого за день:	1400	41.56	45.31	181.48	1 293.24	22.91			

4 день
Четверг

7 день Вторник	Завтрак									
	Суп молочный с крупной гречка	200	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393		
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.00	1		
	Итого завтрак:	415	7.05	11.68	37.66	283.20	3.51			
	2 завтрак									
	Фрукты свежие -бананы	100	1.5	0.50	21.00	95.00	10.00	368		
	Обед									
	Консервированный огурец	30	0.84	0	0.18	4.8	0.00	32		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.60	80		
	Котлета из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223.0	0.67	305		
	Макароны отварные с маслом	150	7.57	4.63	36.31	217.00	0	205		
	Кисель из плодов шиповника	180	0.18	0.08	20.64	84.0	36.64	381		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	б/н		
	Итого обед:	705	26.54	21.03	100.49	698.90	43.91			
	Полдник									
	Каша рисовая сладкая	200	5.10	10.72	33.42	251.00	1	182		
	Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
	Итого полдник:	380	11.71	12.25	102.32	566.6	1.43			
	Итого за день:	1330	45.30	44.96	240.47	1548.70	48.85			

8 день Среда	Завтрак									
	Суп молочный с крупной рис	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94		
	Бутерброд с маслом и сыр	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.00	3		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393		
	Итого завтрак:	440	10.41	12.28	42.21	320.30	3.51			
	2 завтрак									
	Сок	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60	399		
	Обед									
	Салат из капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20		
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	57		
	Котлеты из говядины	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282		
	Каша Артек	150	4.08	4.08	29.94	173.00	0.00	168		
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372		
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	б/н		
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	б/н		
	Итого обед:	765	22.16	20.99	96.91	665.78	29.25			
	Полдник									
	Запеканка творожная	130	17.76	12.10	18.38	254.00	0.24	237		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392		
	Итого полдник:	335	17.82	12.12	28.37	294.00	0.27			
	Итого за день:	1540	50.39	45.39	167.49	1280.08	33.03			

9 день Четверг	Завтрак	200	4.82	5.08	16.83	132	1	94
	Суп молочный с манной крупой	35	2.45	7.55	14.65	136.0	0.00	1
	Бутерброд с маслом	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Чай с сахаром и лимоном	415	7.39	12.65	41.68	309.40	3.83	
	Итого завтрак:							368
	2 завтрак	100	1.5	0.50	21.00	95.00	10.00	
	Бананы							6/н
	Обед	60	0.30	0.1	2.10	10.0	1.75	81
	Салат из свежих	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	304
	Суп с чечевицей	160	16	14.78	26.76	304	0.41	376
	Плов из птицы	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	6/н
	Компот из сухофруктов	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0	6/н
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	
	Хлеб ржаной	645	24.82	20.11	85.15	667.00	7.17	
	Итого обед:						0	2
	Полдник	55	2.49	3.93	27.56	156.00	1.44	233
Итого за день:	Бутерброд с повидлом	180	0.00	0.00	165.60	665.0	1.44	
	Кисель витаминный	235	2.49	3.93	193.16	821.0		
	Итого полдник:				319.99	1797.40	12.44	
	Итого за день:	1295	34.70	36.69				

10 день Пятница	Завтрак	200	5.92	5.93	17.39	148.8	0.9	94
	Суп молочный с овсяной крупой	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Чай с сахаром и лимоном	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.00	3
	Бутерброд с маслом и сыр	440	12.72	14.40	46.98	369.80	3.73	
	Итого завтрак:					44.00	10.00	368
	2 завтрак	100	0.40	0.40	9.80			
	Фрукты свежие -яблоки							86
	Обед	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	302
	Суп - лапша домашняя	230	11.94	8.64	20.88	209.0	9.38	398
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	6/н
	Напиток из плодов шиповника	20	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	6/н
	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.30	8.35	43.5	0.00	
	Хлеб ржаной	655	18.05	13.93	67.33	467.30	99.78	
	Итого обед:							
	Полдник							205
	Макароны отварные с маслом	205	7.57	4.63	1.08	36.31	217.00	395
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.00	
Итого за день:	Итого полдник:	385	10.42	7.04	15.44	127.31	217.00	
		1345	41.19	32.63	162.00	1 088.50	10.54	
	Итого за день:	13500	408.49	393.72	1901.67	12 695.20	320.44	

Итого: