

Утверждено приказом

МБДОУ д/с «Родничок»

образовательное учреждение дошкольного

Белогорского района Республики Крым

Родничок

От 01.10.2020 № 201/1

с. БОГАЧЕ

БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Заведующий О.В. Смирнова

Основное организованное 10-ти дневное меню для питания детей 3-7 лет на осенне-зимний период

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			ккалорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
	Чай с сахаром	22,50	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	20/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,39	12,65	41,68	309,4	3,74	
	Сок	150	1,50	0,00	4,35	25,0	15,0	399
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,85	5,00	1,75	6/н
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	3,86	5,34	61,6	14,77	33
	Каша гречневая	150/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,00	168
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
	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	
Итого обед:		23,14	18,7	90,23	622,20	16,88		
Полдник								
Кондитерское изделие(печенье,пряник)	40	2,88	5,64	18,28	135,6	0	ПР	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Итого полдник		6,55	8,83	34,10	242,6	1,43		
Итого за день:		38,58	40,18	170,36	1 199,2	37,05		
2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная манная	150	2,40	3,82	21,04	128,0	2,00	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	20/5	2,08	0,69	9,89	54,0	0	6/н
	Итого завтрак:		7,33	6,92	45,29	273,0	3,24	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие(яблоко,банан)	80	0,32	0,32	7,8	35,2	8,00	368
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного произ-ва)	50	0,36	1,88	2,37	27,84	0	ПР
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Макаронные отварные/тефтеля мясная в сметане	120/80/50	16,60	16,89	50,10	587,0	0,61	205/287/554
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	2	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,00	ПР	
Итого обед:		20,29	15,64	71,66	544,7	21,24		
Полдник								
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	215	
Бутерброд с маслом	20/5	2,08	0,69	9,89	54,00	0,00	ПР	
Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
Итого полдник:		2,20	0,71	20,09	95,0	2,83		
Итого за день:		31,69	30,60	162,80	1 089,70	35,24		

3 день Среда	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	0,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	20.05.2025	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Итого завтрак:		7,05	11,68	37,66	283,2	3,56	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3	5,00	51,4	11,90	47
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	6,60	80
	Рыба тушеная с овощами	100	9,9	5,70	2,57	101,7	1,89	247
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98	125
	Кисель из шиповника	180	0,22	0,1	24,77	100,80	43,96	381
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0	ПП
	Итого обед:		20,14	16,27	89,66	587,40	86,33	
	Полдник							
Кюндитерское изделие (пряник,печенье)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0,00	ПП	
Кефир ,ряженка, йогурт	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401	
Итого полдник:		7,23	9,39	24,28	210,60	1,26		
Итого за день:		35,17	37,49	166,75	1 145,20	94,15		

4 день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с овсянкой	200	4,44	4,45	13,45	117	1	94
	Бутерброд с маслом	20/5	2,08	0,69	9,89	54,0	0	6/н
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого завтрак:		6,64	5,16	33,54	211,60	3,51	
	2-й завтрак							
	Флоды и ягоды свежие (яблоко,банан)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	Обед							
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	43	4,61	45
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	Птица тушеная с овощами в сметане	120/30/30	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	302
	Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПП
	Итого обед:		15,66	14,34	62,26	441,56	23,01	
Полдник								
Запеканка творожная со стущенкой	100/20	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483	
Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400	
Итого полдник:		12,02	7,91	33,86	255	2,55		
Итого за день:		34,64	27,73	137,5	943,36	37,07		

5-й день Пятница	Суп молочный с макарон. изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		7,40	9,96	38,18	271,20	3,74	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец, соленый)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	6/н
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	80
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	0,00	282
	Капуста тушенная	100	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	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	30	1,65	0,3	8,35	43,50	0	6/н
	Итого обед:		21,53	17,92	75,21	547,70	123,34	
	Подник							
Пилсца "Детская"	50	8,03	6,69	13,98	148	0	465	
Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
Итого подник:		8,15	6,71	24,18	189,00	2,83		
Итого за день:		37,83	34,74	152,72	1071,90	132,91		
6 день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	20,май	2,08	0,69	9,89	54	0,00	6/н
	Итого завтрак:		8,17	6,19	37,17	236,60	3,74	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	Обед							
	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	6/н
	Суп с мясными фрикадельками	275	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Плов из птицы	140	14,00	12,93	23,42	266	0,36	304
	Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	43,50	0	6/н
	Итого обед:		20,02	18,04	62,25	491,30	5,34	
	Подник							
Коплитерское изделие(печенье,пираник)	40	2,88	5,64	18,28	135,6	0,00	ПР	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Итого подник:		6,55	8,83	34,10	242,60	1,43		
Итого за день:		35,49	33,06	148,67	1034,50	13,51		

завтрак	200	4,44	4,45	13,45	116,6	0,7	94
Суп молочный с овсяной крупой	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Кофейный напиток с молоком	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
Бутерброд с маслом		8,82	11,58	36,95	292,60	1,92	
Итого завтрак:							
2-й завтрак	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
Фрукты или ягоды свежие (яблоко, банан)							
Обед	50	0,36	2,82	2,37	28	3,33	111
Икра кабачковая	200	1,27	4,00	7,30	76,2	6,20	99
Суп рыбный	160/5	10,18	6,25	27,33	147,0	5,43	291
Картофельная запеканка с мясом							
Чай с сахаром	180/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	111
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	4	0	6/н
Итого обед:		15,66	14,08	65,44	350,20	17,79	
Полдник	50	2,90	3,2	24,05	136,0	0	454/503
Пирожок с яблоком	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
Кефир, ряженка, йогурт							
Итого полдник:		2,90	3,2	24,05	136,0	0,21	
Итого за день:		27,70	29,18	134,28	814,00	27,92	

7 день
Вторник

Завтрак	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	94
Суп молочный рисовый	20/5	1,53	4,74	9,14	85,0	0	3
Бутерброд с маслом	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Чай с сахаром и лимоном		6,47	9,84	36,17	258,40	1,20	
Итого завтрак:							
2-й завтрак	150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
Сок							
Обед	60	1,00	3,00	5,00	51	11,90	47
Салат из квашеной капусты	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	36
Суп лапша домашняя	150/5	4,08	4,08	24,33	153,0	0,00	314
Каша пшеничная с маслом	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34	255
Котлета рыбная	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
Компот из свежих яблок	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	111
Хлеб пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	44	0	6/н
Хлеб ржано-пшеничный		21,34	16	82,69	576,80	14,19	
Итого обед:							
Полдник	40/20/50	5,44	7,42	2,65	91	3,33	213
Ябло вареное, хлеб пшеничный, икра кабачковая	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	111
Чай с сахаром		6,05	7,67	21,32	170,00	93,33	
Итого полдник:		34,61	33,51	155,33	1069,20	111,72	
Итого за день:							

8 день Среда