

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДРОФИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Утверждено

Заведующий

МБДОУ Дрофинский
Детский сад «Берёзка»
Э.Р. Воробьева

Основное (организационное) меню
на зимне-весенний период 2024г для детей от 1,5 до 3лет

с.Дрофино, 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		1,5-3	1,5-3	Б	Ж	У			
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Суп молочный с макаронами изд.	150		4,31	3,9	14,13	109	93	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	пр	
	Хлеб ржаной	15		1,05	0,19	5,35	27,84	пр	
	Конд. изделия	20		0,96	0,56	15,54	67,16	пр	
	Чай с лимоном	150/3,5		0,07	0,01	7,1	29	392/391	
	Фрукты свежие	100		1,5	0,5	21	95	368	
	Итого			9,47	5,36	72,78	375		
	Салат из кукурузы	40		1,15	2,47	3,21	39,72	12	
	Суп картофельный с пшеничной кр	180		1,42	1,96	10,49	65,3	80	
	Рыба, запеченная в омалете	60		9,81	3,15	1,75	75	249	
Обед	Пюре картофельное	120		2,45	3,84	16,36	109,84	321	
	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28	392/391	
	Хлеб ржаной	15		1,05	0,19	5,35	27,84	пр	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47	пр	
	Итого			17,94	11,61	68,21	449,87		
Полдник	Пирог отпеченый	50		0,3	0,16	2,76	13,75	459	
	Молоко кипяченое	150		4,58		7,58	85	400	
	Итого			4,88	4,24	10,34	98,75		
Итого за день				29,66	20,82	136,32	848,78		
День 2									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150		4,48	4,1	12,81	106,2	94	
	Бутерброд с маслом сливочным	40		2,45	7,55	14,62	136	1	
	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28	392/391	
	Раженка	150		4,35	3,75	6,3	78	401	
	Итого			11,32	15,41	40,72	346,2		
	Овощи консервированные(томаты)	30		0,33	0,03	0,05	3,9	пр	
	Борщ вегетарианский мелкошинн	180		1,96	4,26	9,84	85,86	59	
	Плов из птицы	160		15,12	12,78	26,78	282	304	
	Напиток из плодов шиповника	150		0,51	0,21	16	61	398	
	Хлеб пшеничный	15		1,23	0,1	8,99	43	пр	
Обед	Хлеб ржаной	30		2,11	0,38	10,69	55,68	пр	
	Итого			21,26	17,78	72,33	531,44		
	Вареники пельмеше	85		8,91	7,89	9,21	144	229	
Полдник	Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89	397	
	Конд. изделия	10		0,16	0,02	15,96	65,2	пр	
	Итого			12,22	10,63	38,13	298,2	0	
Итого за день				44,8	0	43,82	0	1175,84	0

		День 5									
		День 6									
		Неделя 2									
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлоп.	150	4,44	4,44	13,44	112	94				
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр				
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	пр				
	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7				
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	392/391				
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368				
	Итого		9,51	8,09	44,68	291,84					
	Салат из свежих	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33				
	Суп картофель с рыбными фрикад.	180/18	7,41	3,9	11,41	110,66	124/83				
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282				
Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,9	11	354					
Каша овсяная пшеничная Артек	120	3,2	3,4	19,65	121,97	314					
Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	363					
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр					
Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	пр					
Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	255	235					
Кофейный напиток с молоком сух.	150	2,14	1,45	15,49	84	396					
Конд. изделия	10	0,16	0,02	15,96	65,2						
Итого		9,87	6,85	43,62	404,2	0					
Итого за день		20,43	0	15,13	93,65	0	723,88	0			
Обед	Суп молочный с макаронами нед.	150	4,31	3,9	14,13	109	93				
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр				
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	пр				
	Конд. изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр				
	Каша с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397				
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368				
	Итого		11,1	7,87	66,77	380					
	Овощи консервированные(огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пр				
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,15	79,02	58				
	Рыба отварная	60	10,49	1,42	0,47	57	242				
Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,9	11	354					
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,84	321					
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391					
Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр					
Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	пр					
Итого		17,17	9,94	49,72	359,6						

Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	1,27	215
	Икра кабачковая	40	0,66	4	3,42	53,55	пр
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
	Сок	150	0,75	0	19,05	79	399
	Итого		8,57	0 15,14	0 32,56	176,82	0
Итого за день			36,84	0 32,95	0 149,05	916,42	0
День 7							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	94
	Бульброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391
	Раженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
	Итого		11,32	15,41	40,72	346,2	
	Салат из свежлы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Суп картоф. с мясными фрикад.	180/18	8,2	5,54	12,52	127,9	121/83
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	11,51	3,02	21,29	162	302
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	376
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	пр
Обед	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
	Итого		21,66	11,21	63,36	440,12	
	Ватрушка с творогом	50	10,23	5,31	23,8	182	458/504
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,98	85	400
	Итого		14,81	9,39	31,38	0 267	
	Итого за день			47,79	36,01	135,46	0 1053,32
День 8							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлоп.	150	4,44	4,44	13,44	112	94
	Бульброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимонном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	392/391
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого		6,96	12	35,16	277	
	Овощи консервированные (томаты)	30	0,33	0,03	0,05	3,9	пр
	Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,84	11,61	95,94	81
	Картофельная запеканка с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	291
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	55,68	пр	
Итого		15,5	8,47	67,7	406,52		

Полдник		Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	213	
		Икра кабачковая	40	0,88	4	3,42	53,55	np	
		Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	np	
		Сок	150	0,75	0	19,05	79	399	
		Итого		7,92	8,7	31,74	238,55	0	
Итого за день				28,86	22,07	128,67	833,29		
День 9									
Завтрак		Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,31	99,15	94	
		Хлеб пшеничный	15	1,05	0,19	5,35	27,84	np	
		Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	np	
		Сыр российский (попцьяны)	10	2,32	2,95	0	36	7	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392\391	
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
		Итого		8,76	7,54	39,8	262,83		
		Овощи консервированные(огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	np	
		Рассольник пенный(градский)	180	6,19	30,6	18,42	374	76	
		Гуляш из отварного мяса	80	7,73	6,11	1,98	94,5	277	
		Макаронны отварные с маслом	125	1,34	1,23	3,81	31,68	205\204	
		Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	383	
		Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	np	
		Хлеб ржаной	15	1,05	0,19	5,35	27,84	np	
		Итого		17,6	38,23	55,24	638,07		
		Блинчики с молоком (суш)	60	4,14	2,11	28,8	152	447	
		Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400	
		Итого		8,72	0	36,38	341,19	0	
Полдник				30,26	0	23,29	144,2	1065,41	0
День 10									
Завтрак		Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	12,62	99,3	94	
		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
		Кофейный напиток с маломолко суше	150	2,14	1,45	15,49	84	396	
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
		Итого		8,59	13,2	52,53	363,3		
		Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33	
		Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	85	
		Биточки рыбные запеченые	60\5	9,32	7,07	9,64	139	262	
		Каша овсяная гречневая	120	3,66	4	16,42	116,45	314	
		Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79	399	
		Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	np	
		Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	55,68	np	
		Итого		19,14	16,4	76,87	533,5	237	
		Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124		
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392\391	
		Конд. изделия	10	0,16	0,02	15,96	62,5	np	
		Итого		8,97	6,06	31,53	214,5	0	
Итого за день				36,7	35,66	180,93	1111,3	0	
Итого за весь период				351,8	0	279,1	1396,6	0	
Среднее значение				35,16	0	27,91	139,66	0	