

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

Утверждено
Заведующий
МБДОУ Дрофинский
Детский сад «Берёзка»

Э.Р. Воробьёва



Основное (организационное) меню
на зимне-весенний период 2024г для детей от 3 до 7 лет

с.Дрофино, 2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	№ рецепту	
		Вес блюда	Б		Ж	У	3-7 лет			
			3-7 лет	3-7 лет						
Неделя 1										
День 1										
Завтрак	Суп молочный с макаронами изд.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр			
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19				
	Конд. изделия	25	0,96	0,56	15,54	67,16	пр			
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	393/391			
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368			
	Итого		10,03	6,61	70,21	376,55				
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,8	59,6	12			
	Суп картофельный с пшенич. кр	200	2,13	2,24	13,71	83,6	80			
	Рыба, запеченная в омете	80	13,07	4,37	2,57	102	249			
	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,45	137,39	321			
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391			
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19	пр			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5				
Итого		25,07	15,92	79,37	562,69					
Обед	Пирог открытый	70	0,47	0,22	3,87	19,25	459			
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400			
	Итого		5,95	5,1	12,94	121,25				
Полдник	Итого		5,95	5,1	12,94	121,25				
	Итого за день		38,26	27,21	146,69	981,3				
День 2										
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94			
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1			
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401			
	Итого		13,7	17,55	49,25	409,6				
	Овощи консервированные(томаты)	50	0,55	0,05	0,8	6,5	59			
	Борщ вегетарианский мелкошин	200	2,18	4,75	10,94	95,4	304			
Обед	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	398			
	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,76	87,8	пр			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр			
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6	пр			
	Итого		28,72	22,86	96,04	706,8				
	Вареники ленивые	105	16,74	8,22	16,37	206	229			
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397			
Полдник	Конд. изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16				
	Итого		0	21,37	0	47,73	0			
Итого за день			0	63,79	0	52,38	0	1496,6		

День 3									
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94		
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	1		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47 пр			
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19			
	Кофейный напиток с молоком сухш	180	2,57	1,74	18,59	100	396		
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368		
	Итого		14,45	12,06	60,64	409,39			
	Овощи консервированные(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	6,5			
	Суп картофельный с макарон изд	200	2,15	2,27	13,71	83,8	87		
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298		
Полдник	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	354		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392\391		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр		
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19			
	Итого		19,66	13,25	61,89	445,99			
	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	213		
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,5	пр		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр		
	Сок	180	0,9	0	22,86	95	399		
	Итого за день		0	8,7	0	37,42	0	276,5	
День 4									
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	пр		
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19			
	Конд изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392\391		
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368		
	Итого		10,02	6,88	69,73	377,15			
	Овощи консервированные(томаты)	50	0,55	0,05	0,8	6,5			
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81		
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276		
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	4,39	4,22	13,06	107,8	81		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр		
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19			
	Итого		40,45	16,48	69,53	589,79			

Полдник	Булочка Веснушка		70	6,24	4,9	26,93	240	473
	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	400
				11,72	9,78	36	342	
Итого за день				0	62,19	0	175,26	0
				0	62,19	0	1308,9	
День 5								
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлоп.		200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной		18	1,22	0,22	6,17	32,19	
	Сыр российский (порциями)		15	3,48	4,43	0	54	7
	Чай с лимоном		180,7	0,12	0,02	10,2	41	393\391
	Фрукты свежие 10:00		100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого				12,72		53,76	366,99	
	Салат из свеклы		60	0,85	3,65	5,01	56,33	33
	Суп картофельный с рыbnыми фрик		200\20	5,31	4,14	12,35	108	83\121
	Котлеты рубленые		80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный		30	0,4	1,5	1,8	22	354
	Каша вязкая пшеничная Артек		150	4,01	4,25	24,58	152,55	314
	Кисель из повидла		180	0,07	0	20	80,46	383
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной		18	1,22	0,22	6,17	32,19	
Итого				25,88	23,2	92,13	681,53	
Обед	Пудинг из творога(запеченный)		100	15,14	10,76	24,33	127	235
	Кофейный напиток с молоком стуч		180	2,57	1,74	18,59	100	396
	Конд изделия		20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр
Итого				0	18,67	13,06	58,46	294,16
Итого за день				0	57,27	0	204,35	0
				0	57,27	0	1342,7	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронами изд.		200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной		18	1,22	0,22	6,17	32,19	
	Конд изделия		25	1,94	2,04	14,02	78,7	пр
	Каша с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукты свежие 10:00		100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого				14,56	11,26	74,31	454,09	
	Овощи консервированные(огурец)		50	0,4	0,05	0,85	6,5	5,1
	Борщ с картофелем		200	1,63	4	11,28	87,8	242
	Рыба отварная		80	14,08	1,91	0,62	72	354
	Соус сметанный		30	0,4	1,5	1,8	22	321
	Пюре картофельное		150	3,07	4,81	20,45	137,39	321
	Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	392\391
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной		18	1,22	0,22	6,17	32,19	
Итого				22,44	12,71	60,82	444,88	
Обед								

Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,45	1,51	15,7	215
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,5	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Сок	180	0,9	0	18,18	76	399
	Итого	0	11,14	0	18,99	33,97	0 351,5
Итого за День		0	48,14	0	42,96	0	169,1 0 1250,5
День 7							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392\391
	Ряженка 10.00	180	5,22	4,5	7,56	92	401
	Итого	60	13,7	17,55	49,25	409,6	33
Обед	Салат из свеклы	200\20	0,85	3,65	5,01	56,33	108 83\121
	Суп картофельный с мясными фрика	230	5,31	4,14	12,35	21,29	198 302
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	12,46	7,37	25,02	101,8	376
	Компот из сушеных фруктов	30	0,4	0,02	14,49	70,5	пр
	Хлеб пшеничный	37	2,37	0,3	13,36	69,6	пр
Полдник	Хлеб ржаной	70	2,64	0,48	78,16	757,65	278,4 458\504
	Итого	180	21,39	15,48	33,72	9,07	102
	Ватрушка с творогом	180	14,58	7,56	4,88	42,79	0 380,4
	Молоко кипяченое		5,48				
	Итого		20,06	0	12,44	0	170,2 0 1547,7
Итого за День			55,15	0	45,47	0	
День 8							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлоп	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180\7	0,12	0,02	10,2	41	393\391
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого	50	8,89	13,9	52,55	369,8	
	Овощи консервированные(томаты)	200	0,55	0,05	0,8	6,5	
	Суп картофельный с фасолью	165	4,09	4,27	12,91	106,6	81
	Картофельная запеканка с печеню	180	10,18	6,25	27,33	206	291
	Напиток из плодов шиповника	20	0,68	0,28	20,76	87,8	398
	Хлеб пшеничный	37	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной		2,64	0,48	13,36	69,6	пр
	Итого		19,72	11,53	84,82	523,5	

Полдник	Ряпцо отварное			1шт	5,08	4,6	0,28	63	213				
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,5	пр						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр						
	Сок	180	0,9	0	18,18	76	399						
	Итого		8,7	10,14	32,74	0	257,5						
Итого за день					0	37,04	0	28,3	0	167,5	0	1075,8	
День 9													
Завтрак	Суп Молочный с Манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94						
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	7						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр						
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19							
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392391						
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368						
	Итого		12,73	10,44	56,87	372,89							
	Овощи консервированные(огурец)	50	0,4	0,05	0,85	6,5							
	Расолы Ленинградский	200	6,88	34,09	19,74	416,6	76						
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,66	125	277						
Обед	Макаронь отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205204						
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20	80,46	383						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр						
	Хлеб ржаной	18	1,22	0,22	6,17	32,19							
	Итого		26,53	47,12	90,31	895,75							
Обед	Блинчики с Молоком стущ	120	6,52	3,71	40,47	221	447						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400						
	Итого		12	8,59	49,54	0	323						
Итого за день					0	51,26	0	66,15	0	196,72	0	1591,6	
День 10													
Завтрак	Суп Молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1						
	Кофейный напиток с Молоком стущ	180	2,57	1,74	18,59	100	396						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368						
	Итого		10,24	14,77	59,84	412,4							
Завтрак	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33						
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,78	69,8	85						
	Биточки рыбные запеченные	805	10,64	3,76	7,67	107	255						
	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5	20,54	145,65	314						
	Сок Фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399						
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр						
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6	пр						
	Итого		22,87	15,77	23,78	571,38							
	Запеканка из творога	100	17,54	12,02	17,15	247	237						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392391						
Обед	Конд изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр						
	Итого		0	18,56	12,6	0	354,16						
Итого за день					0	51,67	0	43,14	0	126,3	0	1337,9	
Итого за весь период					0	507,58	0	410,46	0	1709,1	0	1306,5	
Среднее значение					0	50,758	0	41,046	0	170,91	0	1306,5	