

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО» П КРАСНОГВАРДЕЙСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»)



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский Сад №3
«Солнышко» О.В. Воробьёвой

Основное (организованное) меню

***Для детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым
пребыванием в детском саду***

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	5,0	4,65	16,52	127,9	0,82	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с витаминами «Витошка» и молоком	200	3,9	3,1	25,6	145	21,6	-
Итого завтрак:			11,27	8,05	56,61	343,4	22,42	
II Завтрак	Йогурт с наполнителем	100	3,0	1,5	14,5	84	-	-
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого II завтрак:			4,12	3,27	25,73	146,56	-	
Обед	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,88	115,2	11,24	68
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,7	339
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,005	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			25,79	18,44	84,92	610,33	38,68	
Полдник	Сырники из творога	120	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			18,75	12,69	21,39	274	0,28	
Итого за второй день:			59,93	42,45	188,65	1374,29	61,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,81	101
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			12,79	14,21	45,63	362,12	2,05	
II Завтрак	Плоды свежие (персики)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Обед	Суп-лапша домашняя	180	3,4	3,64	16,72	111,21	0,36	94
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	321
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед:			26,85	23,73	90,09	680,65	19,13	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			9,22	13,68	21,37	245	2,98	
Итого за первый день:			50,36	52,12	178,09	1382,77	34,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша жидкая молочная (овсяная)	180	6,7	10,99	29,37	244,2	1,0	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого завтрак:			10,95	13,53	53,34	380,2	2,2	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	386
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	12	
Обед	Суп картофельный с крупой(рисовой)	180	1,42	1,96	10,49	65,34	5,94	86
	Салат летний	50	0,61	2,6	3,22	38,7	9,35	16
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	3,9	22,92	146	-	335
	Шницель рубленый	85	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			24,31	18,43	100,36	666,14	15,71	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Итого полдник:			4,44	6,57	46,05	261	3,6	
Итого за третий день:			40,18	39,01	211,51	1360,14	33,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,81	101
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			11,4	16,61	46,08	370,44	2,24	
II Завтрак	Плоды свежие (персики)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,17	11,27	80,82	8,05	90
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,7	339
	Оладьи из печени	85	14,43	17,43	5,9	253	73,61	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Кисель с витаминами «Витошка»	200	-	-	24,0	95	20,1	-
Итого обед:			23,54	27,77	70,31	640,3	123,16	
Полдник	Драчёна	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	242
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			11,01	12,01	29,74	271,5	3,11	
Итого за четвертый день:			47,45	55,89	167,13	1377,24	138,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,23	9,18	27,75	215,14	1,0	181
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого завтрак:			10,02	16,08	52,3	394,14	1,1	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	10,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	87
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Перец фаршированный мясом и рисом	220	17,0	10,29	17,13	229,62	130,74	316
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	373
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед:			25,97	19,69	76,47	591,27	149,11	
Полдник	Ватрушка	60	7,9	4,69	25,01	173,14	0,03	441
	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Итого полдник:			8,8	4,69	43,19	249,14	3,63	
Итого за пятый день:			45,19	41,13	181,76	1278,55	163,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,68	16,94	130,6	0,81	100
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			10,38	14,58	46,19	357,6	1,987	
II Завтрак	Йогурт с наполнителем	100	3,0	1,5	14,5	84	-	-
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого II завтрак:			4,12	3,27	25,73	146,56	-	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,53	9,17	73,8	7,4	63
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Рис отварной с овощами	130	2,99	4,29	27,12	159,2	0,78	334
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	0,26	277
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,005	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			19,36	14,14	96,02	590,43	11,68	
Полдник	Омлет паровой с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	0,36	238
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			13,11	12,47	26,14	269,5	0,39	
Итого за шестой день:			46,97	44,46	194,08	1364,09	14,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Каша жидкая молочная (овсяная)	180	6,7	10,99	29,37	244,2	1,0	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			12,74	14,48	59,68	421,7	2,43	
II Завтрак	Плоды свежие(персики)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	2,38	3,13	13,04	90,15	4,14	91
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21
	Рагу из птицы	220	16,1	13,38	19,1	261,48	14,7	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Витаминизированный напиток «Витошка»	200	-	-	18,6	74	20,0	-
Итого обед:			21,55	19,34	69,73	539,83	55,06	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	125	17,65	12,92	18,22	259,5	0,22	244
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	41
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого полдник:			20,66	17,34	35,67	381,26	4,2	
Итого за седьмой день:			56,45	51,66	186,08	1437,79	71,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,81	101
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			10,42	14,82	45,96	359,12	1,98	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	10,00	
Обед	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,15	79,02	6,32	64
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	-	302
	Печень, тушенная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	28,86	261/332
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
Итого обед:			16,33	21,31	97,66	702,91	44,54	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			10,8	16,02	21,26	272	3,0	
Итого за восьмой день:			37,95	52,55	174,68	1378,03	59,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,81	101
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			10,36	15,25	45,85	362,16	2,24	
II Завтрак	Плоды свежие(персики)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	386
Итого II завтрак:			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,72	11,11	97,2	8,06	89
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Рагу овощное	130	2,42	5,55	12,99	111,67	10,78	362
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139	1,82	281
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед:			22,46	18,98	81,69	588,47	34,45	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	110	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Итого полдник:			16,04	10,76	42,51	331	3,79	
Итого за девятый день:			50,36	45,49	191,05	1376,63	50,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,23	9,18	27,75	215,14	1,0	181
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого завтрак:			10,02	16,08	52,3	394,14	1,1	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	10,00	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42	82
	Салат из капусты белок. огурцов и сладкого перца	50	0,63	3,54	1,9	42	34,5	17
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			34,41	15,36	85,29	618,34	49,19	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,49	3,74	34,76	186,96	0,02	437
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
Итого полдник:			4,0	3,79	61,94	298,2	1,0	
Итого за десятый день:			48,83	35,63	209,33	1354,68	61,29	
Итого за период:			483,67	460,39	1882,36	13684,21	688,43	
Среднее значение:			48,36	46,03	188,23	1368,42	68,84	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884110

Владелец Воробьева Ольга Владимировна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025