

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 2 до 3 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)	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Итого завтрак:			8,9	6,79	36,38	242,65	1,88	
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	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	68
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	272
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,005	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			20,26	12,84	69,42	487,99	31,79	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			9,34	6,34	12,37	144	0,15	
Итого за второй день:			42,62	29,24	143,9	1021,2	33,82	

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)	150	4,34	4,1	13,92	110,1	0,68	101
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	414
Итого завтрак:			11,41	12,98	39,11	319,1	1,73	
II Завтрак	Плоды свежие (персики)	50	0,74	0,25	10,5	47,53	5,00	386
Итого II завтрак:			0,74	0,25	10,5	47,53	5,00	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	94
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
Итого обед:			19,1	18,31	65,44	503,71	14,98	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	412
Итого полдник:			7,38	11,25	17,86	203	1,52	
Итого за первый день:			38,63	42,79	132,91	1073,34	23,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Каша жидкая молочная (овсяная)	150	5,58	9,16	24,47	203,5	0,83	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с молоком	150	2,5	2,2	6,9	73,3	1,1	413
Итого завтрак:			9,66	11,56	41,03	323,8	1,93	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	
Обед	Суп картофельный с крупой(рисовой)	150	1,18	1,63	8,74	54,45	4,95	86
	Салат летний	30	0,36	1,56	1,93	23,2	5,61	16
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,31	19,39	123,5		335
	Щницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			16,81	13,78	70,18	471,9	10,95	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	-	15,15	64	3,00	418
Итого полдник:			4,29	6,57	43,02	249	3,0	
Итого за третий день:			31,51	32,16	164,73	1092,2	20,88	

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)	150	4,4	4,1	12,8	106,2	0,68	101
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
Итого завтрак:			9,91	14,31	40,65	331,2	1,88	
II Завтрак	Плоды свежие (персики)	50	0,74	0,25	10,5	47,53	5,00	386
Итого II завтрак:			0,74	0,25	10,5	47,53	5,00	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,71	90
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	339
	Оладьи из печени	60	10,64	12,34	4,16	178,9	51,96	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого обед:			18,94	20,5	62,16	518,72	76,6	
Полдник	Драчёна	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	242
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
Итого полдник:			8,07	8,98	20,72	196	1,63	
Итого за четвертый день:			37,66	44,04	134,03	1093,45	85,11	

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	150	3,1	7,65	23,12	179,2	0,83	181
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого завтрак:			7,87	14,54	44,67	346,2	0,92	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	87
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Перец фаршированный мясом и рисом	120	9,24	5,6	9,28	124	71,6	316
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	373
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
Итого обед:			16,26	12,53	56,25	403,5	84,73	
Полдник	Ватрушка	60	7,9	4,69	25,01	173,14	0,03	441
	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	-	15,15	64	3,00	418
Итого полдник:			8,65	4,69	40,16	237,14	3,03	
Итого за пятый день:			33,53	32,01	151,58	1034,34	93,68	

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	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,6	100
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
Итого завтрак:			9,0	13,39	39,62	314,9	1,58	
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	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,16	63
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Рис отварной с овощами	110	2,54	3,63	22,95	134,75	0,66	334
	Тефтели рыбные тушеные	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	277
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,005	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			13,29	11,23	70,93	439,71	10,21	
Полдник	Омлет паровой с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	0,27	238
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник:			9,66	10,08	17,91	201	0,29	
Итого за шестой день:			36,07	37,97	154,19	1102,17	12,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Вторник								
Завтрак	Каша жидкая молочная (овсяная)	150	5,58	9,16	24,47	203,5	0,83	182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	413
Итого завтрак:			10,31	12,08	47,09	339,5	2,03	
II Завтрак	Плоды свежие(персики)	50	0,74	0,25	10,5	47,53	5,0	386
Итого II завтрак:			0,74	0,25	10,5	47,53	5,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,01	7,28	52,35	3,45	91
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	11,7	289
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Сок фруктовый (виноградный)	150	0,45	0,3	24,45	102	3,0	
Итого обед:			16,65	15,19	60,19	444,31	31,13	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	65	8,38	7,42	8,66	135,5	0,1	244
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	41
	Чай с молоком	150	2,5	2,2	6,9	73,3	1,1	413
Итого полдник:			11,22	11,7	18,7	241,56	3,98	
Итого за седьмой день:			38,92	39,22	136,48	1072,9	42,14	

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)	150	4,34	4,1	13,92	110,1	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
Итого завтрак:			8,26	6,3	34,21	227,1	1,66	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	
Обед	Борщ с картофелем	150	12,25	3,0	8,46	65,85	5,27	64
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	-	302
	Печень, тушенная в соусе	70	1,9	6,13	2,66	111,3	20,2	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	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого обед:			24,96	16,63	84,76	583,58	32,99	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	230
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
Итого полдник:			8,6	13,08	17,83	224	1,55	
Итого за восьмой день:			42,57	36,26	147,3	1082,18	41,2	

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)	150	3,61	3,8	12,62	99,3	0,68	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	413
Итого завтрак:			9,21	14,07	40,2	324,3	1,88	
II Завтрак	Плоды свежие(персики)	50	0,74	0,25	10,5	47,53	5,0	386
Итого II завтрак:			0,74	0,25	10,5	47,53	5,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	6,72	89
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Рагу овощное	110	2,05	4,7	10,99	94,49	9,12	362
	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,0	9,03	104	1,37	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)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
Итого обед:			18,35	14,93	70,24	489,63	26,66	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	50	7,57	5,38	12,17	127	0,1	249
	Сок фруктовый(яблочный)	150	0,75	-	15,15	64	3,0	418
Итого полдник:			8,32	5,37	27,32	191	3,1	
Итого за девятый день:			36,62	34,62	148,26	1052,46	31,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,1	7,65	23,12	179,2	0,83	181
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого завтрак:			4,72	7,86	39,77	254,2	0,85	
II Завтрак	Плоды свежие(абрикос)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	386
Итого II завтрак:			0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,9	72,42	4,5	82
	Салат из капусты белок. огурцов и сладкого перца	30	0,38	2,12	1,14	25,2	20,7	17
	Жаркое по- домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	292
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
Итого обед:			26,33	11,08	70,04	486,57	32,76	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,49	3,74	34,76	186,96	0,02	437
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	400
Итого полдник:			3,91	3,78	57,41	279,66	0,84	
Итого за десятый день:			35,7	22,97	177,72	1067,96	39,45	
Итого за период:			373,83	351,28	1491,1	10692,2	423,23	
Среднее значение:			37,38	35,12	149,11	1069,22	42,32	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884110

Владелец Воробьева Ольга Владимировна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025