

**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. Воробьева
« » » 2023г



***Основное (организованное)
меню***

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

сезон: зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Каша вязкая(гречневая)	100	3,05	3,33	13,68	97	-	303
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			15,0	19,4	39,21	392	0,32	
II Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	418
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого II завтрак:			1,62	1,77	21,33	104,78	2,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	2,38	3,13	13,04	90,15	4,14	91
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,22	42,83	9,91	47
	Плов из птицы	200	18,01	8,94	36,45	298,6	6,53	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:			23,69	15,13	86,89	580,32	22,12	
Полдник								
	Вареники "ленивые (отварные)	125	17,65	12,92	18,22	259,5	0,22	244
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			17,77	12,94	28,42	300,5	3,05	
Итого за первый день:			58,08	49,24	175,85	1377,6	27,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	5,0	4,65	16,52	127,9	0,82	101
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			13,4	14,72	46,9	373,9	2,32	
II Завтрак	Плоды свежие (бананы)	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	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,88	115,2	11,24	68
	Салат из картофеля с морковью и зеленым горошком	50	1,36	3,53	4,77	56,3	4,18	40
	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:			26,66	18,89	87,82	513,53	34,48	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	130	9,91	9,54	55,5	347,1	0,57	401
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			9,97	9,56	65,49	387,1	0,6	
Итого за второй день:			51,53	43,67	221,21	1369,53	47,4	

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	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			11,13	13,6	53,39	382,2	2,17	
II Завтрак	Плоды свежие(яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	386
Итого II завтрак:			0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	
Обед	Суп картофельный с крупой(рисовой)	180	1,42	1,96	10,49	65,34	5,94	86
	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,0	4,13	46,4	3,32	52
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Кисель из плодов шиповника(витаминный)	180	0,21	0,1	24,76	100,8	43,92	399
Итого обед:			28,39	22,27	78,91	631,24	58,38	
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 молоком	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 третий день:			51,01	48,36	173,8	1337,74	75,66	

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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Йогурт с наполнителем	150	4,5	2,25	21,75	126	-	-
Итого завтрак:			12,24	7,48	51,61	323,94	0,81	
II Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	95	0,28	0,19	15,48	64,6	1,58	418
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого II завтрак:			1,4	1,96	26,71	127,12	1,58	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	2,0	11,29	78,48	4,37	112
	Винегрет овощной	50	0,67	3,08	4,21	47,4	5,12	46
	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 пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед:			21,71	27,17	70,61	637,82	100,34	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			17,6	12,07	27,14	287	0,27	
Итого за четвертый день:			52,95	48,68	176,07	1375,88	103,0	

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
	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:			11,27	12,67	58,06	392,64	2,43	
II Завтрак	Плоды свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	114	12,0	386
Итого II завтрак:			1,8	0,6	25,2	114	12,0	386
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,03	2,17	11,27	80,82	8,05	90
	Овощи натуральные соленые(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	6,3	70
	Макаронные изделия отварные	130	4,04	3,31	19,39	123,5	-	335
	Котлета рубленая (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	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:			25,68	16,83	93,24	628,55	14,77	
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 пятый день:			43,19	36,67	222,55	1396,19	32,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Понедельник								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,81	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого завтрак:			9,37	7,21	43,94	278,66	2,01	
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	Суп –лапша домашняя	180	3,4	3,64	16,72	111,21	0,36	94
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,22	42,83	9,91	47
	Рагу из птицы		16,1	13,38	19,1	261,48	14,7	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Итого обед:			24,64	20,31	79,88	599,82	114,97	
Полдник	Сырники	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
Итого полдник:			19,2	12,72	38,58	345,24	1,23	
Итого за шестой день:			57,33	43,51	188,13	1370,28	118,21	

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	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:			11,13	13,6	53,39	382,2	2,17	
II Завтрак	Плоды свежие(бананы)	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 свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,7	339
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,15	4,21	10,67	121	0,26	277
	Хлеб ржаной	40	2,53	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед:			20,96	15,76	77,67	538,24	29,81	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	-	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			11,52	23,31	26,28	360	0,2	
Итого за седьмой день:			45,11	53,17	178,34	1375,44	42,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,68	16,94	130,6	0,81	100
	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:			11,21	8,17	47,25	308,1	2,24	
II Завтрак	Плоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
Итого II завтрак:			0,4	0,4	9,8	44	10,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61,02	13,2	73
	Салат из картофеля с морковью и зеленым горошком	50	1,36	3,53	4,77	56,3	4,18	40
	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	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
Итого обед:			16,86	21,63	94,32	694,57	46,54	
Полдник	Блинчики (со сгущенным молоком)	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	430
	Сок фруктовый (виноградный)	180	0,52	0,36	29,32	122,4	3,6	
Итого полдник:			7,04	4,07	69,79	343,4	3,7	
Итого за восьмой день:			35,51	34,27	221,16	1390,07	62,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Каша жидкая молочная (пшенная)	180	6,43	10,04	31,75	244,28	1,0	182
	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 завтрак:			8,92	10,36	56,44	355,78	3,83	
II Завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,29	0,2	16,29	68	2,0	418
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого II завтрак:			1,41	1,97	27,52	130,56	2,0	
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42	82
	Винегрет овощной	50	0,67	3,08	4,21	47,4	5,12	46
	Макаронные изделия отварные	130	4,04	3,31	19,39	123,5	-	335
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139	1,82	281
	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:			18,45	15,77	75,81	519,48	13,9	
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	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого полдник:			15,9	14,86	30,51	320,5	1,53	
Итого за девятый день:			44,68	42,96	180,28	1326,32	21,26	

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	180	5,23	9,18	27,75	215,14	1,0	181
	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 завтрак:			7,66	9,5	52,23	325,64	1,03	
II Завтрак	Плоды свежие(бананы)	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 бобовыми(горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	87
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	3,58	4,09	38,55	4,9	35
	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,37	18,2	336
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	
	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:			30,25	27,78	76,03	662,84	28,69	
Полдник	Ватрушка	60	7,9	4,69	25,01	173,14	0,03	441
	Йогурт с наполнителем	150	4,5	2,25	21,75	126	-	-
Итого полдник:			12,4	6,94	46,76	299,14	0,03	
Итого за десятый день:			51,81	44,72	196,02	1382,62	39,75	
Итого за период:			491,2	445,25	1933,41	13701,67	570,23	
Среднее значение:			49,12	44,52	193,34	1370,16	57,02	

Примечание:

1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной используется согласно приложению В из сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.- 640 с. (технологические карты).

2. При составлении примерного меню, сезона зима-весна использовались следующие источники:

1 **Сборник технических нормативов**- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2011.- 544с. (технологические карты).

2. **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.- 640 с. (технологические карты).

3. Санитарно –эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 01.01.2021г « Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884110

Владелец Воробьева Ольга Владимировна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025