

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

Утвержено
Заведующий

МБДОУ «Дрофинский
детский сад «Берёзка»
Э.Р. Воробьёва
Приказ от 16.01.2023 №73-од

Основное (организационное) меню

на зимне-весенний период 2023г для детей от 1,5 до 3 лет

с.Дрофино, 2023г

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1,5-3	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	4,31	3,9	14,13	109	93
	Конд. изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391
	Сок фруктовый 10:00	150	0,75	0	15,15	64	399
	Итого		6,06	4,47	61,81	258,16	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Рапсолынк ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	86,94	76
	Биточки рыбные запеченные	60/5	8,02	2,82	5,99	81	255
	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
Обед	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	55,68	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр
	Пирог открытый	50	0,3	0,16	2,76	13,75	459
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого		33,61	33,28	124,73	866,09		
Итого за день		33,81	33,28	124,73	866,09		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого		7,82	4,95	45,94	260	
	Овощи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пр
	Борщ вегетарианский мелкошин	180	1,96	4,28	9,84	85,86	59
	Плов на птице	160	15,12	12,78	26,76	282	304
	Налисок из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16	61	398
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Итого		20,73	17,74	69,46	514,56	
	Вареники ленивые	85	8,91	7,89	9,21	144	229
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397	

К		Итого	12,06	0	10,61	0	22,17	0	233	0
Итого за день		40,61	0	33,3	0	137,56	0	1007,56	0	0
День 3										
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,8	12,31		99,15		94	
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99		43		пр	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68		34,8		пр	
	Кофейный напиток с молоком сухц	150	2,14	1,45	15,49		84		396	
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8		44		368	
	Итого		8,99	5,99	53,27		304,95			
	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,41	8,73		62,82		85	
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04		164		298	
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05		22		354	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99		28		392\391	
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99		43		пр	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68		34,8		пр	
	Итого		14,96	10,32	47,48		364,62			
	Ябло отварное	1шт	5,08	4,6	0,28		63		213	
	Икра кабачковая	40	0,86	4	3,42		53,55		пр	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47		пр	
	Сок	150	0,75	0	19,05		79		399	
	Итого		8,27	0	8,8	0	32,41	0	242,55	0
	Итого за день		32,22	0	25,11	0	133,16	0	902,12	0
	День 4									
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,1	13,92		110		94	
	Сыр российский (порцилли)	10	2,32	2,95	0		36		7	
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99		43		пр	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68		34,8		пр	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99		28		392\391	
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8		44		368	
	Итого		9,66	7,8	46,38		286,8			
	Овощи соленые	30	0,55	0,05	0,8		6,5		пр	
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75		97,02		81	
	Котлеты рыбные запеченные	60\5	8,02	2,82	5,99		81		255	
Обед	Мягкоты отварные с маслом	125	1,34	1,23	3,81		31,68		205\204	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23		61		398	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47		пр	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68		34,8		пр	
	Итого		17,27	8,54	52,92		359			

	Булочка Вяснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392,391
Подник			6,04	0 3,07	0 33,92	0 179	0
Итого за День			32,97	0 19,41	0 133,22	0 833,8	0
			День5				
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	1,32	0,24	6,88	34,8	пр
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392,391
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого			7,43	5,19	45,9	261,8	
	Свищи соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пр
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,15	79,02	58
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Каша пшеничная Артек	120	3,2	3,4	19,65	121,97	314
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,88	34,8	пр
Обед	Пудинг из творога(запеченный)	50	7,57	5,38	12,17	255	235
	Кофейный напиток с молоком с/щ	150	2,14	1,45	15,49	84	399
	Конд.изделия	10	0,16	0,02	15,86	65,2	пр
Итого			9,87	6,85	43,62	404,2	0
Итого за День			16,62	0 12,28	0 96,2	0 700,8	0
			День 6				
			Неделя2				
Завтрак	Суп молочный с макаронами нед.	150	4,31	3,9	14,13	109	93
	Конд.изделия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр
	Кавио с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого			8,82	7,58	52,43	309,16	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Щи из свеклы капуста картофеле	180	1,25	3,51	6,1	61,02	67
	Шницель, рыбный натуральный	60,5	8,98	2,68	5,84	83	258
	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	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	55,68	пр
Обед	Итого		16,98	13,06	66,99	422,09	

Полдник	Сникет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	1,27	215
	Икра кабачковая	40	0,86	4	3,42	53,55	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Сок	150	0,75	0	19,05	79	399
Итого			8,92	0 15,24	0 33,23	180,62	0
Итого за день			34,72	0 35,86	0 144,55	912,07	0
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,6	12,62	99,3	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391
	Сок фруктовый 10:00	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого			7,29	4,25	51,1	273,1	
Завтрак	Овощи соленные	30	0,33	0,03	0,5	3,9	пр
	Суп картофельный с крупой	180	1,19	2,01	12,33	75,24	80
	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	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
Итого			14,68	5,32	61,65	360,77	
Обед	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого			8,48	7,14	34,51	0 236	
Полдник			30,45	16,71	147,26	0 869,87	
День 8							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	94
	Сыр российский (порцики)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392/391
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого			9,79	7,8	45,27	292	
Завтрак	Суп картофельный с мяк изд.	180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
	Котлеты рубленые	60/5	9,32	7,07	9,64	139	282
	Калюста тушенная	100	1,98	3,71	9,49	79	132
	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	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
Итого			16,29	13,37	63,14	432,22	

Полдник	Египетские с повидлом	55	4,14	2,11	28,8	152	447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,98	28	392,391
Итого			4,18	2,12	35,79	341,19	0
Итого за день			39,28	23,29	144,2	1065,41	0

День 9

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	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	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		7,43	5,19	45,9	261,8	пр
	Овощи соленные	30	0,33	0,03	0,5	3,9	81
	Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,94	11,61	95,94	81
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	291
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	383
Обед	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Итого		14,26	8,12	64,83	391,69	213
	Рисotto отварное	40	5,08	4,9	3,42	53,55	пр
Икра кабачковая	15	0,86	0,15	7,25	35,25	пр	
Полдник	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28	392,391
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	17,94	179,8	0
	Итого		7,17	8,76	17,94	179,8	0
Итого за день		28,86	22,07	128,67	833,29	0	

День 10

Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,1	13,92	110	94
	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,1	8,99	43	пр
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Кофейный напиток с маликом сухие	150	2,14	1,45	15,49	84	396
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого		9,44	6,29	54,88	315,8	пр
	Овощи соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пр
	Борщи с картофелем	180	1,47	3,6	10,15	79,02	58
	Шницель дубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,9	11	354
Обед	Каша гречневая	120	3,66	4	16,42	116,45	314
	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	1,32	0,24	6,68	34,8	пр
	Итого		17,48	15,8	60,28	485,17	пр
	Запеканка из творога с морковью	50	5,38	5,14	11,89	117	238
Итого	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392,391
	Конд. изделия	10	0,18	0,02	15,96	62,5	пр
	Итого		5,58	5,17	34,84	207,5	0

Итого за день	32,5	27,26	0	150	0	978,47	0
Итого за весь период	316,02	248,6	0	1339,7	0	8889,48	0
Среднее значение	31,602	24,86	0	133,97	0	888,948	0