

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

Утверждено

Заведующий

МБДОУ Профинский

Детский сад «Березка»

 Э.Р. Воробьева

Приказ от 16.01.2023 №73-01



Основное (организационное) меню
на зимне-весенний период 2023г для детей от 3 до 7 лет

с.Дрофино, 2023г

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность 3-7 лет	№ рецепту ры	
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет				
День 1									
Неделя 1									
Завтрак	Суп молочный с макаронами изд.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93		
	Конд. изд. яйца	25	1,94	2,04	14,02	78,7	пр		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391		
	Соки фруктовый 10:00	180	0,9	0	18,18	76	399		
	Итого		8,65	7,27	61,03	339,9			
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33		
	Расольник Ленинградский	200	6,88	34,09	19,47	128,6	76		
	Биточки рыбные запеченные	8015	10,64	3,76	7,67	107	255		
	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	37	2,64	0,48	13,36	69,6	пр		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,6	пр		
Обед	Пирог открытый	70	0,47	0,22	3,67	19,25	459		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400		
	Итого		43,24	36,02	157,5	1123,32			
Итого за день			43,24	36,02	157,5	1123,32			
День 2									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,6	пр		
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	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		10,12	6,44	68,04	330,9			
	Овощи соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5			
	Борщ вегетарианский мелкошин	200	2,16	4,75	10,94	95,4	59		
	Плов из пш. и т.п.	210	20,3	17	35,69	377	304		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,76	87,6	398		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,6	пр		
	Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр		
	Итого		28,57	22,86	96,09	706,8			
Обед	Вареники лепные	105	16,74	8,22	16,37	206	229		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397		
	Итого		20,41	11,41	32,19	313			
Итого за день			0	59,1	0	40,71	0	1360,7	

		День 3									
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр				
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,9	пр				
	Кофейный напиток с молоком сух.	180	2,57	1,74	18,59	100	396				
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368				
	Итого		11,07	7,86	61,16	359					
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,71	69,8	85				
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298				
	Салат 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	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр					
Итого		20,61	13,92	66,08	469,4						
Вяцур отварное	1шт	5,06	4,6	0,28	63	213					
Мяса 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		0	8,7	10,14	37,42	276,5					
Итого за день			0	40,38	0	31,71	0	163,65	0	1103,9	
День 4											
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94				
	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,43	0	54	7				
	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	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391				
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368				
	Итого		12,64	10,77	54,7	368,6					
	Омлет соевый	50	0,55	0,05	0,8	6,5					
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81				
	Котлеты рыбные запеченные	80/5	10,64	3,76	7,67	107	255				
Макаронки отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205/204					
Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,76	87,8	396					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр					
Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр					
Итого		26,95	13,46	97,39	620,2						
Обед	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94				
	Сыр российский (порция)	15	3,48	4,43	0	54	7				
	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	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391				
	Фрукты свежие 10:00	100	0,4	0,4	9,8	44	368				
	Итого		12,64	10,77	54,7	368,6					
	Омлет соевый	50	0,55	0,05	0,8	6,5					
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81				
	Котлеты рыбные запеченные	80/5	10,64	3,76	7,67	107	255				
Макаронки отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	205/204					
Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,76	87,8	396					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр					
Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр					
Итого		26,95	13,46	97,39	620,2						

Полдник	Булочка Веснушка	70	6,24	4,9	28,93	240	473
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
Итого за день		0	45,89	0	29,14	0	1266,8

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	15	1,32	0,24	6,68	34,8	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			9,28		64,06	314,6	
	Овощи соленные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	58
	Борщи о картофелем	200	1,63	4	11,28	87,9	282
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	314
	Каша пшеничная Артек	150	4,01	4,25	24,58	152,55	376
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,02	101,8	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр
	Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр
Итого			23,1	18,24	97,31	646,25	235
	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	127	396
	Коричный напиток с молоком стуч	180	2,57	1,74	18,59	100	пр
	Кондукетия	20	0,96	0,56	15,54	67,16	пр
Итого за день		0	18,67	13,06	68,46	294,16	
		0	61,05	0	31,3	0	1267,01

		День 6		Неделя 2			
Завтрак	Суп молочный с макаронами нед.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Кондукетия	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			11,76	10,84	58,48	374,9	33
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,01	56,33	67
	Щи на свежей капусте с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,8	258
	Шницель рыбный натуральны	80	12,08	3,92	8,21	116	321
	Пюре картофельное	150	3,07	4,81	20,45	137,39	40
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
	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			22,46	17,08	78,3	667,62	

Подзюк									
Омлет натуральный	85	7,52	13,45	1,51	157	215			
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,5	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр			
Сок	180	0,9	0	22,95	95	399			
Итого	0	11,93	0	43,48	0	394			
Итого за день	0	46,15	0	47,01	0	180,26	0	1326,52	

День 7									
Завтрак									
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр			
Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,66	34,8	пр			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392/391			
Сок фруктовый 10:00	180	0,9	0	18,18	76	399			
Итого	50	9,47	5,64	66,17	353,7				
Овощи соевые	200	0,55	0,05	0,8	8,4				
Суп картофельный с крутой	230	2,13	2,24	13,71	83,6	80			
Птица тушенная в соусе с овощами	180	12,46	7,37	21,29	198	302			
Компот из сушеных фруктов	22	0,4	0,02	25,02	101,8	376			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	пр			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр			
Итого	70	18,18	10,16	74,18	757,65				
Булочка Венгучка	180	6,24	4,9	26,93	240	473			
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400			
Итого	0	11,72	0	9,78	0	342			
Итого за день	0	39,37	0	25,86	0	1453,36	0	1453,36	

День 8									
Завтрак									
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пр			
Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,66	34,8	пр			
Сыр российский (порционный)	15	3,48	4,43	0	54	7			
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	366			
Итого	200	12,81	10,77	53,21	361,4				
Суп карт с макаронными изд.	80/5	2,15	2,27	13,71	83,8	82			
Котлеты рубленые	150	12,44	9,24	12,56	183	282			
Карпаччо тушеная	180	3,13	5,66	14,38	120	132			
Нятык из плодов шиповника	30	0,68	0,28	20,76	87,8	398			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	пр			
Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	пр			
Итого	22	23,41	18,13	89,26	614,7				

Подорож	Блиновки с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	447
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
Итого		0	5,24	2,78	46,06	230	
Итого за день		0	41,46	31,68	188,53	1206,1	

День 9							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлоп.	200	5,92	5,93	17,93	146,8	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	np
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	np
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого		50	9,28	6,79	64,06	314,6	
	Овощи соевые	50	0,55	0,05	0,8	6,5	
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,8	81
	Заправка картофельная с печеню	165	10,16	6,25	27,33	206	291
	Кисель из гречицы	180	0,07	0	20	80,46	383
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	np
	Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	np
Итого		60	19,11	11,25	84,06	516,16	213
	Моло отпарное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	
	Муха картофельная	60	1,14	5,34	4,62	71,5	np
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	np
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
Итого		0	7,86	10,16	24,56	221,5	
Итого за день		0	36,25	28,2	162,67	1052,26	

День 10							
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	np
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,8	np
	Картофель напюж с молоком студ.	180	2,57	1,74	18,59	100	396
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого		50	11,67	8,06	63,3	372,6	
	Соевые соевые	50	0,55	0,05	0,8	6,5	
	Корич с картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	58
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	354
	Капса гречневая	150	4,58	5	20,54	145,65	314
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	np
	Хлеб ржаной	22	2,64	0,48	13,36	69,6	np
Итого		100	23,88	20,49	23,78	601,55	
	Заправка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	238
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392,391
	Корд. изюмный	20	0,96	0,56	15,54	67,16	np
Итого		0	12,68	10,87	49,31	341,16	
Итого за день		0	48,23	39,42	136,39	1315,31	
Итого за весь период		0	451,12	340,77	1750,6	12465,3	
Среднее значение		0	45,112	34,077	175,06	1246,53	