

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №7
"Ягодка" с.Первомайское"

Кныш С.Е.

Приказ № 93 от 30.05.2023г

(дата)

МЕНЮ

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №7 "Ягодка" с.Первомайское"
Кировского района Республики Крым** **период**

лето-осень

Категория довольствующихся : 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4.5	9.49	35.78	286.84	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.10	3.75	12.47	92.55	80
	Печень говяжья по-строгановски	60	5.21	5.68	13.83	127.99	356
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	20
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	13.67	16.73	81.92	556.26	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3.89	3.14	29.55	163.3	469
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9.11	8.9	38.01	271.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	28.78	35.62	176.71	1210.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.69	4.38	12.83	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	10.33	12.97	32.8	285.3	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1.98	3.84	10.02	83.39	57
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5.78	5.07	7.86	111.38	282
	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.61	14.93	348
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3.23	2.37	17.80	100.86	168
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	9.58	39.34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	16.75	15.46	58.06	446.17	
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	60	4.10	5.21	6.35	99.97	247
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.24	0.08	1.68	7.96	71
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	5.6	5.44	20.67	164.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	36.57	36.13	148.59	1132.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.49	4.65	22.82	136.47	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.81	10.81	44	289.55	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4.41	5.07	11.55	83.28	87
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9.03	10.36	38.90	308.76	302
	Свекла отварная	40	0.60	0.04	3.52	16.8	17
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.18	0.03	12.54	50	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	17.39	16.01	83.77	546.29	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10.82	8.75	10.33	208.41	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0.65	1.60	4.67	29.75	351
	Какао с молоком	150	2.61	2.67	8.70	69.14	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14.08	13.02	23.7	307.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41.78	40.34	172.47	1239.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9.06	11.27	43.63	332.32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.88	3.82	9.14	79.2	59
	Котлеты рыбные запеченные	60	4.77	8.15	6.16	90.08	255
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.24	0.08	1.68	7.96	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	11.39	15.97	61.4	430.24	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11.82	14.24	2.24	184.62	215
	Икра кабачковая	40	0.55	1.34	2.10	23.54	53
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	14.02	15.78	19.4	272.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	35.97	43.52	145.43	1130.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	140	6.99	7.10	30.07	217.38	206
	Салат из моркови	40	0.50	0.04	4.65	20.96	41
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	11.81	13.3	55.9	391.42	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	4.05	5.24	14.85	109.54	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	7.92	6.96	8.02	126.71	287
	Капуста тушеная	110	2.73	4.40	8.72	87.1	132
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	7.01	29.32	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19.56	17.32	60.59	476.69	
ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6.16	3.37	26.00	180.56	458
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11.38	9.13	34.46	288.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	46.64	42.01	188.01	1393.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	3.63	6.69	21.75	168.09	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5.4	9.97	38.9	269.31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4.05	5.24	14.85	109.54	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Биточки рубленые из птицы	60	4.74	10.27	12.35	175.97	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2.35	2.61	11.84	68.74	343
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15.61	18.79	68.85	506.25	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	466
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9.65	8.95	44.64	303.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	32.16	38.21	173.39	1175.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9.58	14.81	39.1	368.05	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1.93	4.17	11.19	90.66	58
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	6.65	7.91	8.65	135.56	301
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.41	2.54	15.37	97.82	314
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	17.4	17.84	53.04	445.55	
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	60	7.35	6.64	11.29	133.84	256
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.2	150
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9.76	10.4	29.43	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1426	40.63	45.31	158.63	1295.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.20	4.95	12.28	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.52	11.11	33.46	264.08	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.85	3.66	19.02	92.72	82
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Плов из птицы	150	11.40	14.78	42.29	330.9	304
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.44	0.08	1.52	7.96	71
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20.01	21.85	89.08	591.08	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	8.55	8.60	9.00	190.96	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0.65	1.60	4.67	29.75	351
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16.58	12.90	24.29	323.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	46.61	46.36	167.83	1274.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6.27	8.08	41.09	282.69	
ЗАВТРАК 2	Пряник	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	4.60	5.15	12.93	124.12	149
	Рыба, тушеная с овощами	60	5.30	6.41	8.15	111.97	247
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Свекла отварная	40	0.60	0.04	3.52	16.8	17
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	9.58	39.34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	16.31	15.79	79.2	555.24	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	4.82	3.94	24.06	140.79	483
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	10.04	9.7	32.52	248.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	36.51	35.83	189.87	1323.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	7.33	7.42	26.20	201.12	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11.89	13.89	45.89	351.97	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21	96	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4.27	3.13	19.58	106.06	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5.78	5.07	7.86	111.38	282
	Рагу овощное	130	2.35	2.61	11.84	68.74	342
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14.42	11.17	58.12	371.96	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11.82	14.24	2.24	184.62	215
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	40	1.14	1.45	2.02	25.52	157
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		373	15.57	17.96	30.38	359.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	43.38	43.52	155.39	1179.64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13381	389.03	406.85	1676.32	12355.85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1338.1	38.903	40.685	167.632	1235.585	