

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 : 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.36	222.75	92
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	5.85	10.83	45.16	348.69	
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)	180	2.52	4.50	14.96	111.06	80
	Печень говяжья по-строгановски	80	6.95	7.58	18.44	170.65	356
	Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	321
	Салат из белокочанной капусты	50	0.79	4.04	2.22	48.91	20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	17.31	20.97	101.03	685.5	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.67	3.77	35.45	195.97	469
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10.47	10.17	44.85	315.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	35.13	42.47	212.04	1446.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6.44	7.69	31.32	220.68	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	14	3.64	3.71	0.49	49.78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	15.75	18.32	57.43	451.54	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	155.13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4.79	3.68	46.05	299.13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2.38	4.61	12.02	100.06	57
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7.70	6.76	10.48	148.51	282
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.35	348
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.82	2.80	21.03	119.2	168
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7	71
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	11.50	47.21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		712	20.34	18.88	71.22	547.18	
ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами	80	5.47	6.94	8.47	133.29	247
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.30	0.10	2.10	9.95	71
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7.43	7.24	26.23	209.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701	48.31	48.12	200.93	1507.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.38	5.58	27.38	163.76	93
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	200	2.98	3.20	12.70	91.18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10.79	12.16	54.66	347.32	
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	Суп с рыбными консервами	180	5.29	6.08	13.86	99.94	87
	птица тушеная в соусе с овощами	180	10.84	12.44	46.67	370.51	302
	Свекла отварная	50	0.75	0.05	4.40	21	17
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.22	0.04	15.05	59.99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	21.12	19.25	102	658.54	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	12.98	10.50	12.40	250.09	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1.08	2.67	7.79	49.58	351
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17.19	16.37	30.63	382.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	50.6	48.28	208.29	1484.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11.07	12.68	54.35	398.84	
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	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2.25	4.59	10.96	95.04	59
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	6.36	10.87	8.22	120.11	255
	Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	321
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.30	0.10	2.10	9.95	71
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	14.33	20.21	74.42	527.25	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12.81	15.43	2.43	200.01	215
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59	150
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	15.42	20.08	21.94	325.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	42.32	53.47	171.71	1347.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8.23	8.37	35.44	256.2	206
	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26.2	41
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	200	2.98	3.20	12.70	91.18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	14.27	15	68.53	465.96	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	155.13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4.79	3.68	46.05	299.13	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	4.86	6.28	17.82	131.45	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3.06	0.39	13.72	82.77	115
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	10.56	9.28	10.69	168.95	287
	Капуста тушеная	130	3.22	5.20	10.31	102.93	132
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7	71
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	24.54	21.64	74.12	587.77	
ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6.16	3.37	26.00	180.56	458
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11.96	9.77	35.4	300.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1612	55.56	50.09	224.1	1653.42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4.36	8.03	26.10	201.71	168
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6.93	11.41	48.9	327.65	
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 бобовыми (горох)	180	4.86	6.28	17.82	131.45	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3.06	0.39	13.72	82.77	115
	Биточки рубленые из птицы	80	6.32	13.69	16.47	234.63	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	150	2.71	3.01	13.66	79.32	343
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	19.44	23.81	84.61	632.85	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	466
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10.23	9.59	45.58	315.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	38.1	45.31	200.09	1372.26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.36	222.75	92
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	14	3.64	3.71	0.49	49.78	7
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12.48	17.74	47.87	447.87	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	155.13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4.79	3.68	46.05	299.13	
ОБЕД	Борщ с картофелем	180	2.32	5.00	13.43	108.79	58
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	8.87	10.55	11.53	180.75	301
	Каша вязкая (гречневая)	130	4.03	3.00	18.16	115.61	314
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7	71
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	21.17	21.86	64.87	545.29	
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	70	4.38	4.94	8.97	114.15	256
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59	150
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	6.99	9.59	28.48	239.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1641	45.43	52.87	187.27	1531.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5.04	5.94	14.74	133.2	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	200	2.98	3.20	12.70	91.18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10.45	12.52	42.02	316.76	
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 макаронными изделиями	180	2.21	4.39	22.82	111.26	82
	Яйца вареные 1/2	25	3.11	2.82	0.17	38.47	213
	Плов из птицы	180	13.68	17.73	50.74	397.08	304
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.55	0.10	1.90	11	71
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	23.62	25.68	108.23	705.21	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	11.12	11.18	11.70	248.25	231
	Соус молочный (сладкий)	50	1.08	2.67	7.79	49.58	351
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	18	20.25	28.89	417.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	53.57	58.95	200.14	1535.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	94
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7.97	9.14	51.53	343.7	
ЗАВТРАК 2	Пряник	30	2.25	3.54	22.47	155.13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4.79	3.68	46.05	299.13	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	180	5.53	6.17	15.52	148.95	149
	Рыба, тушенная с овощами	80	5.47	6.94	8.47	133.29	247
	Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	321
	Свекла отварная	50	0.75	0.05	4.40	21	17
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	11.50	47.21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18.89	18.15	94.72	665.03	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	70	6.42	5.25	32.08	187.72	483
	Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12.22	11.65	41.48	307.72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	43.87	42.62	233.78	1615.58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8.80	8.91	31.45	241.34	185
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14.47	15.83	57.07	422.42	
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	Уха с крупой	180	5.13	3.76	23.49	127.28	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7.70	6.76	10.48	148.51	282
	Рагу овощное	150	2.71	3.01	13.66	79.32	342
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		627	18.03	13.97	70.57	459.79	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12.81	15.43	2.43	200.01	215
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	50	1.43	1.81	2.53	31.9	157
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	155.13	609
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	18.15	20.98	43.09	453.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	52.15	51.28	191.73	1431.57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15628	465.04	493.46	2030.08	14925.87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1562.8	46.504	49.346	203.008	1492.587	