

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» с. Доброе»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Василек» с. Доброе»)

СОГЛАСОВАНО

Советом по Питанию

Протокол № 6 от 22.11.2024



Заведующий

Аппазова Н.С.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЕК» С.ДОБРОЕ»
ЗИМА – ВЕСНА

С.ДОБРОЕ, 2024

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный /Геркулес/</i>	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	
	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,08	4,6	0,28	63	0	:
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,81	3,97	16,96	114,66	0	
	<i>Чай с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	:
	Итого:	400	17,32	18,39	51,34	440,66	2,6	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1	0,2	20,2	92	4	:
	Итого:	100	1	0,2	20,02	92	4	
Обед	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	180	0,83	4,54	4,55	65	4,5	
	<i>Рис отварной с овощами</i>	130	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	
	<i>Котлета рыбная</i>	70	1,310	5,427	18,58	253	9,81	
	<i>Компот из свежее замороженных ягод</i>	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0	
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Итого:	610	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Уплотненный полдник	<i>Макароны отварные с сыром</i>	100	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	:
	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	50	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	:
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	30	2,45	0,08	7,55	136	0	
	<i>Какао с молоком</i>	180	1	1,08	10,83	75	0,83	:
	<i>Фрукты</i>	50	0,40	0,14	9,80	44	16	

ДЕНЬ 2 / ВТОРНИК /

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	мг
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	
	Батон нарезной /масло порциями	30/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	
	Сыр порциями	5	5,08	4,6	0,28	63,00		
	Чай с молоком	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	
	Итого :	370	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
Второй завтрак	Кефир / Ряженка	100	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	
	Итого:	100	2,8	8,98	24,02	184,2	18,00	
Обед			0,90	0,20	2,90	18,60	8,00	
	Суп гороховый с гречками	180	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	
	Люля-кебаб	60	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	
	Пюре розовое	130	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	
	Хлеб ржано - пшеничный	30						
	Кисель	180	37,50	2,47	0,45	0,45	67,87	
	Итого :	600	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	120	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	
	Сок фруктовый	180	0,5	0	9,1	38	1,10	
	Фрукты	80	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	
	Пряники	40	0,64	0,56	16,02	70	0	
	ИТОГО	420						

ДЕНЬ 3 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамины С	Но: рецеп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	105	8,5	10,9	1,8	138	0,2	2
	Салат « Зимний»	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	6
	Батон нарезной/ масло порциями	30/5	1,5	0,58	10,28	52,4	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	39
	Итого:	380	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	ЙОГУРТ	Итого: 100	1	1,02	20,2	92	4	5
Обед			1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	1
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	180	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	4
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	2,44	4,19	14,45	142	17,95	20
	Тефтеля мясная,	60	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286
	Компот из свежзамороженных ягод/	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	3
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	3
	Итого:	600	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
Уплотне ный полдник	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	39
	Печенье	20	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	
	Фрукты	80						
	ИТОГО	410						

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	количество
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный рисовый</i>	150	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	<i>Батон нарезной</i>	30	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	<i>Чай с молоком</i>	180	1	1,080	10,83	75	0,83	248
	Итого :	400						
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	100	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
Обед			1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом птицы</i>	180	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	<i>Плов с мясом</i>	130	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	<i>Напиток из шиповника</i>	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Итого :	600	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
Уплотнительный полдник	<i>Печень по-строгановски</i>	60	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<i>Салат из консервированных огурцов с луком репчатым</i>	45	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	<i>Чай с лимоном</i>	180	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	Итого :	425						
ИТОГО		1480	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Норматив
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Суп молочный Артек</i>	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	<i>Батон нарезной /масло порциями</i>	40/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	<i>Сыр порциями</i>	5	4,3	3,9	0,2	53	0	78
	<i>Чай с молоком</i>	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	39
	Итого:	380	12,99	14,52	48,64	364,36	4,04	
Второй завтрак	<i>Кефир/ Ряженка</i>	100	1	0,2	20,2	92	4	36
	Итого:	100						
Обед			0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	28
	<i>Винегрет овощной</i>	30	12,68	9,18	18,92	108,78	12,08	84
	<i>Суп Рыбный</i>	180	26,87	31,89	128,	517,0	12,45	10
	<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	150	11,94	8,82	8,64	209	0,46	30
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,51	0,	24,23	99	35,12	24
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	35	2,64	0,48	13,36	69,6	0	12
	Итого:	610	27,88	24,33	99,73	778,31	59,25	
уплотненный Полдник	<i>Сырники из творога</i>	100	8,03	6,69	13,97	148	0,29	46
	<i>Сок Фруктовый</i>	180	3	0,05	3,8	30	0,7	40
	<i>Пряники</i>	30	3,84	4,88	9,07	102,00	2,46	
	<i>Фрукта</i>	90						
	ИТОГО	400						

	ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наименование блюда							
	Суп молочный "Геркулес"	150	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90	4
	Сыр порцязми	5	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00	7
	Батон / масло порцязми	30/5	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	8
	Итого:	370	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73	
Второй завтрак	Ряженка / Кефир	100	0,9	0	22,86	96,00	7,2	5
			3	1,2	20,4	100	0	60
	Итого:	100	3,9	1,2	42,90	196	7,2	
Обед			6,86	4	2	47,8	4,4	1
	Суп крестьянский с крупой	180	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7	8
	Котлета рыбная	70	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20	24
	Картофельное пюре	130	1,91	2,88	15,34	94,9	14	3
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,61	79	90	44
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87,00	0	15
	Итого:	610	29,17	15,9	89,98	597,26	103,27	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	95	26	18,3	28,1	397,2	0,3	2
	Салат из моркови и яблок	30	2,80	2,37	14,40	91	1,2	5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,45	0,08	14,62	135	0	
	Кофейный напиток	180	59,3	49,96	77,51	122,64	3,73	
	Фрукты	75						
	ИТОГО	400						

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	процент/сут
			Б	Ж	У			
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	<i>Сыр порциями</i>	5	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	<i>Батон / маслом порциями</i>	30/5	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	<i>Какао с молоком</i>	180	1	1,080	10,83	75	0,83	248
	Итого :	370						
Второй завтрак	ФРУКТЫ	100	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
Обед			1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	<i>Борщ со сметаной</i>	180	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	<i>Котлета, биточки, шиницель из говядины</i>	60	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	130	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	<i>Компот из свежемороженных ягод</i>	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Итого :	600	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
Уплотнённый полдник	<i>Оладьи из печени</i>	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	<i>Овощи тушеные</i>	100	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	25	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<i>Чай с лимоном</i>	180	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	<i>ВАфли</i>	35	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	Итого :	410						
ИТОГО		1480	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каши молочная Дружба	150	5,85	5,81	19,99	155	1	4
	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	12
	Яйцо вареное	40	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	39
	Итого	400	12,1	11,7	44,63	333,7	2,17	
Второй завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1	0,2	20,2	92	4	53
	Итого:	100	4	4,1	50,0	258,8	14	4
Обед			0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	1
	Суп картофельный с клецками	180	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	5
	Капуста тушеная	130	8,59	6,09	38,62	243,00	0	16
	Тефтели из говядины	60						
	Хлеб пшеничный	30	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	2
	Кисель	180	2,64	0,48	13,36	69,6	0	12
	ИТОГО	600	35,18	20,86	99,72	761,56	28,16	
	Пирожки печеные с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70	0	45
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,56	3,41	2,8	45,75	3	2
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,45	0,08	7,55	136	0	1
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,10	35	1,97	26
	Фрукта	70	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	39

ДЕНЬ 9 (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	3
	Батон нарезной/масло порциями	30/5	0,08	7,25	0,13	66,00		
	Сыр порциями	5						
	Итого :	370	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Йогурт	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	5
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	8
	Каша гречневая рассыпчатая	130	17,68	11,35	25,06	287	25,05	29
	Куриная подлива	60	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	
	Компот из свежзамороженных ягод	180	1	0,2	20,2	92	4	1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	70,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого :	610	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	100	17,86	14,77	42,13	373	0,82	2
	Печенье	30	2,3	0,2	15,1	70,1		
	Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	3
	Фрукта	90	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
ИТОГО		400	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА /

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой /пшено/</i>	150	5,76	6,63	18,28	156	1,17
	<i>Батон, масло ,сыр</i>	40/5/5	1,54	3,46	9,75	75	0,00
	<i>Кофейный напиток</i>	180	3,67	2,34	14,31	80,9	1,2
	Итого:	380	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37
Второй завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	Итого: 100	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00
Обед	<i>Овощи натуральные консервированные</i>	40	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
	<i>Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной</i>	180	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4
	<i>Жаркое по домашнему</i>	150	10,3	5,10	6,50	110,20	0,20
	<i>Компот из свежесзамороженных ягод</i>	180	2,45	7,55	14,62	136	0,30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	1,5	0,1	10	47,4	
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	25	3,3	0,60	16,70	87,00	
	Итого:	610	25,31	24,08	79,52	638,2	22,39
Уплатненный полдник	<i>Омлет натуральный</i>	85	4,54	4	25,3	157,1	32
	<i>Салат картофельный с огурцами солеными</i>	60	2,67	3,19	15,82	107	1,47
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	20					
	<i>Чай с лимоном</i>	180	14,79	11,89	51,4	374,5	33,47
	<i>Фрукта</i>	70	0,40				
	ИТОГО	415					