

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "Детский сад № 29 "Лучик"
г. Феодосии Республики Крым"

Н.И. Скерба

2024г.



Основное меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)

на весенний период для организации питания детей от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 29 "Лучик" г. Феодосии Республики Крым"

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак :	Макаронны отварные с маслом и сыром	100	5,6	5,14	15,89	132	206
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,72	9,13	85	1
	Кофейный напиток	180	1,5	1	6,6	56	394
Итого за завтрак :		305	8,6	10,9	31,65	273	
Завтрак 2:	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	401
	Пряник	25	2,12	4,36	14,76	107	493
Итого за завтрак 2:		205	3,02	4,36	32,94	183	
Обед :	Борщ с картофелем	200	1,62	4,2	11,28	87,8	58
	Птица тушеная с томатным соусом	80	9,94	2,7	3,2	264	76
	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,43	3,0	20,0	124	165
	Огурец соленый	15	0,012	0,015	0,25	1,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	25,1	101	376
Итого за обед:		592	21,22	11,46	87,38	622	
Подлинк:	Пудинг из творожно-манной с изюмом	110	15,2	10,5	20,1	230	235
	Соус молочный сладкий	35	0,68	1,6	4,6	35	351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за подлинк:		345	22,96	17,32	68,17	416	
Итого за день:			55,8	45	190	1494	
Среднее значение за период:			40,62	45	195	1351	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак :	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	146	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,7	4,9	12	103	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	397
Итого за завтрак:		410	13,1	13,3	46,65	360	
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед :	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,7	9,71	70	85-120
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,50	205	276
	Капуста квашеная	50	0,9	0,05	1,5	11,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	54	1
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97	1
	Кисель из сока	180	1,2	0,011	56,2	111	382
Итого за обед:		657	30,0	10,1	118,6	554	
Полдник:	Сырники из творога	75	14,0	9,5	8,55	175	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	4	30,45	351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,34	9,7	41	392
Итого за полдник:		305	16,3	11,21	32,45	296	
Итого за день:			60	40	207	1255	
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак :	Суп молочный с пшеном	200	5,8			147	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,3	5,71	14,2	120	1 7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак :		445	16,43	19,04	58,3	465	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	399
	Пряник	25	2,12	4,36	14,76	107	
Итого за завтрак 2:		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед :	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	12,9	12,9	106,6	81
	Гуляш из отварного мяса	75	10,31	8,05	2,62	125	277
	Макаронны отварные с маслом	90	5,26	4,62	14,3	119	206
	Огурец соленый	15	0,012	0,015	0,25	1,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Компот из компотной смеси	180	0,44	0,02	25,1	101	372
Итого за обед:		607	24	16,87	84,66	585	
Полдник:	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	228
	Капуста квашеная	50	0,9	0,05	1,5	11,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	9,99	41	392
Итого за полдник:		350	11,68	15,15	33,0	315	
Итого за день:			52	51	190	1409	
Среднее значение за период:			40	45	195	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Завтрак : Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
		25	1,5	4,72	9,13	85	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	397
Итого за завтрак :		465	16,66	17,61	80,74	542	
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2:			0,4	0,4	9,8	44	
Обед :	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,97	2,73	14,58	75,6	80
	Котлета мясная	80	12,44	9,4	12,56	183	282
	<i>Рагу из овощей</i>	160	1,26	7,26	7,49	100	137
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	73	1
	Кисель из сока	180	0,5	0,006	27,2	112	382
Итого за обед:		687	25,76	23,84	97,0	707	
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	75	5,2	10,9	40,1	280	469
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		255	5,26	10,92	50,09	321	
Итого за день:			48	53	237	1614	
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 6							
Завтрак :	Каша овсяная (геркулес) вязкая	90	2,09	2,9	10,5	77	168
	Бутерброд с маслом	30	4,48	5,85	12,94	122,6	3
	Дйпо вареное	1 шт.40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак :		340	14,5	15,16	38,08	353	
Завтрак 2:	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	401
	Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	493
Итого за завтрак 2:		205	7,34	16,2	22,32	199	
Обед :	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,6	2,3	16,3	125	302
	Капуста квашеная	50	0,9	0,05	1,5	11,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Компот из компотной смеси	180	0,44	0,02	25,1	101	372
Итого за обед:		617	16,63	6,06	81,1	450	
Полдник:	Пудинг творожный с рисом	100	15,21	9,8	23,55	243	235
	Соус молочный (сладкий)	35	0,68	1,6	4,6	35	351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник:		335	22,97	16,62	46,92	429	
Итого за день:			62	54	190	1431	
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350	

Прием пищи	Неделя 2 День 7	Завтрак :	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ порции	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142	94
		Бутерброд с маслом с сыром	35	4,3	5,71	14,2	120	3
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	397
Итого за завтрак :			415	13,53	14,06	48,4	372	
Завтрак 2:		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак 2:			100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед :		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	4,9	8,48	72,3	67-71
		Плов из птицы	140	14,51	14,4	23,41	198	80
		Огурец соленый	15	0,012	0,015	0,25	1,65	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
		Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
		Кисель из сока	180	0,5	0,006	27,2	112	382
Итого за обед:			580	21,7	20,85	86,9	528,4	
Полдник:		Котлета рыбная	90	18,6	15,3	0,8	180	255
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
		Икра свекольная	65	1,76	3,44	9,24	75,07	54
		Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,02	9,99	41	392
Итого за полдник:			355	22,2	19,1	34,79	345	
Итого за День:			58	58	54	180	1300	
Среднее значение за период:			40,5	40,5	45	195	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	кДж	
Неделя 2								
День 8								
Завтрак :	Суп молочный с крутой гречневой	200	5,97	5,47	17,08	142	94	
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,3	5,71	14,2	120	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за завтрак :		435	13,12	13,59	45,64	353		
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за завтрак 2:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед :	Суп картофельный с фасолью	200	4,27	12,9	12,9	106,6	81	
	Биточки мясные	80	11,59	7,97	7,75	149	282	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,51	15	100	321	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1	
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1	
	Компот из компотной смеси	180	0,44	0,02	25,1	101	372	
Итого за обед:		627	22,05	26,02	83,42	602		
Полдник:	Йогурт вареное	1ш.40	5,08	4,6	0,28	63	213	
	Капуста квашеная	50	0,9	0,05	1,5	11,5	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	392	
Итого за полдник:		325	8,6	8,4	32,72	164		
Итого за день:			44	48	175	1220		
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак :	Суп молочный с рисом	200	4,8	5,07	16,8	132	94
	Бутерброд с маслом	25	4,48	5,85	12,94	122,6	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	397
Итого за завтрак :		405	12,95	14,11	45,56	364	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	399
	Печенье	25	2,12	4,36	14,76	107	
Итого за завтрак 2:		205	3,02	4,36	33	183	
Обед :	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,45	3,32	10,2	82	57
	Рулет мясной с луком и яйцами	80	9,62	7,81	7,42	138	295
	Каша пшеничная вязкая	120	3,1	3,1	19,4	118	168
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	25,1	101	376
Итого за обед:		630	19,4	15,79	90	585	
Полдник:	Лапшевник с творогом	155	13,31	11,66	31,20	283	212
	Соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,4	4	30	351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,34	9,7	49	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого за полдник:		380	15,61	13,36	55,1	403	
Итого за день:			51	48	224	1535	
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак :	Суп молочный манный	200	5.2	5.07	16,42	132	94
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,84	5,01	11,09	105	3
	Печенье	25	1,87	2,95	18,6	109	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак :		435	13,76	15,44	60,47	437	
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за завтрак 2:		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед :	Суп картофельный с крупой печеневой	200	1,6	2,2	11,7	73	80
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,5	18,72	204	298
	Икра свекольная	65	1,76	3,44	9,24	75,07	54
	Хлеб ржаной	37,5	3,19	1,2	18,1	97,1	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	73	1
	Кисель из сока	180	0.5	0.006	27.2	112	382
Итого за обед:		690	37,54	17,42	103,61	670	
Полдник:	Булочка домашняя сладкая	75	5,46	9,39	40,44	268	469
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник:		255	5,58	9,41	50,64	309	
Итого за день:			57	43	225	1460	
Среднее значение за период:			40,5	45	195	1350	