

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №11 "Сказка" г.Феодосии Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детский сад №11

_____ И.Д.Онуфриенко

Приказ № 115 от 30.10.2023

**Основное (организационное) меню
приготавливаемых блюд на период ноябрь-апрель 2023 года
для возрастной группы детей от 3 года до 8 лет**

Учреждение 10.5 часов пребывания

Первая неделя

Понедельник

		Ранний возраст от 3 лет до 8 лет					
	Наименование блюда	Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Рецептура
Завтрак	Каша молочная крупяная (пшено)	200	177,01	5,80	6,95	23,60	204
	Бутерброд с сыром	29/6/9	148,39	4,65	7,89	12,72	3
	Чай с лимоном, сахаром	200	20,80	0,14	0,03	5,73	
	ИТОГО		346,20	10,59	14,87	42,05	
2-й завтрак	Сок	118	54,68	0,59	0,12	11,89	
	ИТОГО		54,68	0,59	0,12	11,89	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	97,45	2,02	4,49	11,73	57
	Зелень для блюда	1	0,67	0,05	0,01	0,10	
	Жаркое по домашнему с отварной курицей	200	279,78	13,31	16,02	20,47	
	Огурец соленый/ помидор(нарезка)	39	4,39	0,13	0,08	0,90	
	Копот из сухофрукты и кураги	200	42,37	0,32	0,02	10,71	376
	Хлеб пшеничный	29	71,97	2,53	0,98	12,64	
	Хлеб ржаной	37	98,29	3,23	1,23	16,13	
	ИТОГО		594,92	21,59	22,83	72,68	
Полдник	Пудинг творожный с морковью(яблоком, крупой, макаронными изделиями)	110	291,09	15,77	14,04	24,25	25
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	183	9,87	5,31	4,58	7,67	400
	Кондитерские изделия	27	113,26	2,04	2,66	20,21	
	ИТОГО		414,22	23,12	21,28	52,13	
ВСЕГО			1410,02	55,89	59,10	178,75	

Первая неделя

Вторник

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная манная вязкая	200	172,31	5,97	6,10	23,56	92
	Булочка "Веснушка"	55	177,71	4,45	3,70	31,71	1
	Кофейный напиток с молоком	200	92,37	3,86	3,44	12,42	395
	ИТОГО		442,39	14,28	13,24	67,69	
2-й завтрак	Фрукта	95	59,35	0,65	0,13	12,90	
	ИТОГО		59,35	0,65	0,13	12,90	
Обед	Суп картофельный рыбный(фрикадельки)	200	142,01	11,98	3,41	14,57	84
	Зелень для блюда	2	0,76	0,05	0,01	0,11	
	Плов из курицы	200	260,62	13,06	12,20	27,68	304
	Салат витаминный	45	21,10	0,60	1,05	2,73	43
	Кисель из сока	200	89,39	0,53	0,08	21,93	382
	Хлеб пшеничный	30	73,62	2,59	1,00	12,93	
	Хлеб ржаной	35	95,52	3,13	1,22	15,67	
	ИТОГО		683,02	28,75	16,92	79,96	
Полдник	Омлет	100	189,30	11,36	12,59	6,93	215
	Винегрет	90	77,10	2,21	1,56	12,54	45
	Бутерброд с маслом 30/6	36	118,50	2,62	5,35	12,98	
	Чай с сахаром	200	16,89	0,12	0,03	4,60	393
	ИТОГО		401,79	16,31	836,20	37,05	
ВСЕГО			1586,55	59,99	866,49	197,60	

Первая неделя

Среда

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная сборная	200	184,88	6,14	6,55	25,86	185
	Бутерброд с сыром	25/6/10	141,68	4,57	8,13	10,71	3
	Чай с сахаром	200	19,85	0,10	0,03	5,65	395
	ИТОГО		346,41	10,81	14,71	42,22	
2-й завтрак	Сок	120	65,87	0,61	0,12	12,15	
	ИТОГО		65,87	0,61	0,12	12,15	
Обед	Суп картофельный гороховый (фасолевый)	200	151,89	5,05	4,86	20,54	81
	Зелень для блюда	1	0,76	0,06	0,01	0,11	
	Пюре картофельное	130	114,00	2,26	3,17	18,29	321
	Котлета мясная(говяжья) с подливой	85	220,90	13,91	14,16	9,16	282
	Компот из сухофрукты	200	44,99	0,20	0,01	11,00	376
	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,13	0,83	10,63	
	Хлеб ржаной	36	94,30	3,09	1,20	15,47	
	ИТОГО		687,34	26,70	24,24	85,20	
Полдник	Сырник из творога (сметана)	85	250,60	15,44	12,22	13,49	231
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	190	168,49	7,00	6,44	20,83	401
	Кондитерские изделия	53	8,56	0,59	0,05	0,86	
	ИТОГО		427,65	23,03	18,71	35,18	
ВСЕГО			1527,27	61,15	57,78	174,75	

Первая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,34	4,04	3,20	21,47	165
	Яйцо отварное	49	76,84	6,22	5,63	0,34	213
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	45	39,56	1,94	1,06	5,49	
	Бутерброд с маслом	30/6	116,34	2,54	5,32	12,60	1
	Кофейный напиток	200	22,00	0,12	0,10	5,91	395
	ИТОГО		380,08	14,86	15,31	45,81	
2-й завтрак	Фрукта	107	113,64	1,78	0,59	24,86	
	ИТОГО		113,64	1,78	0,59	24,86	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	176,55	8,28	9,07	15,06	
	Зелень для блюда	2	0,85	0,06	0,01	0,12	
	Рагу овощное с мясом говядины	200	187,59	8,53	8,14	21,08	304
	Компот сухофрукты и курага	200	40,21	0,37	0,03	9,99	
	Хлеб пшеничный	30	71,46	2,51	0,97	12,55	
	Хлеб ржаной	38	93,52	3,07	1,19	15,35	
	ИТОГО		570,18	22,82	19,41	74,15	
Полдник	Суп молочный с крупой рисовый	200	180,01	5,77	6,39	25,09	94
	Пирожок с повидлом	60	238,15	4,75	4,69	44,52	473
	Чай с сахаром молоком	200	94,55	4,32	3,18	11,62	394
	ИТОГО		512,71	14,84	14,26	81,23	
ВСЕГО			1576,61	54,30	49,57	226,05	

Первая неделя

Пятница

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная с крупой (геркулесовая)	200	191,17	6,76	7,95	23,60	
	Бутерброд с сыром	20/6/10	130,14	4,16	7,97	8,68	3
	Какао на молоке	200	100,17	4,46	3,93	13,45	397
	ИТОГО		421,48	15,38	19,85	45,73	
2-й завтрак	Сок	124	57,14	0,62	0,12	12,42	
	ИТОГО		57,14	57,14	0,62	12,42	
Обед	Рассольник по ленинградски со сметаной	200	107,41	2,23	3,72	14,63	81
	Зелень для блюда	2	0,81	0,06	0,01	0,12	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150,55	4,57	3,60	22,78	205
	Тефтеля мясная с томатным соусом	85	213,27	13,19	13,55	9,31	286
	Компот из кураги,изюма	200	40,66	0,39	0,04	10,87	376
	Хлеб ржаной	39	101,17	3,32	1,29	16,60	
	ИТОГО		613,87	23,76	22,21	74,31	
Полдник	Котлета рыбная запеченная	70	175,25	16,86	8,69	7,19	255
	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	59,68	1,55	2,39	6,60	
	Хлеб пшеничный	20	48,96	1,72	0,67	8,60	
	Чай с сахаром и лимоном	200	20,71	0,12	0,03	5,71	393
	ИТОГО		304,60	20,25	11,78	28,10	
ВСЕГО			1397,09	116,53	54,46	160,56	

Вторая неделя

Понедельник

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	196,88	6,98	7,73	24,82	
	Бутерброд с маслом	20/5	118,11	2,60	5,35	12,91	1
	Яйцо отварное	49	38,56	3,12	2,82	0,17	213
	Кофейный напиток	180	24,55	0,10	0,08	6,77	
	ИТОГО		378,10	12,80	15,98	44,67	
2-й завтрак	Фрукта	120	72,80	0,36	0,24	16,06	
	ИТОГО		72,80	0,36	0,24	16,06	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	162,27	4,41	4,08	25,99	
	Зелень для блюда	2	0,68	0,05	0,01	0,10	
	Каша вязкая "Артек"	120	113	2,95	3,19	16,47	291
	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе	70	183,53	11,51	13,20	4,57	286
	Салат из квашеной капусты с луком	30	20,15	0,49	1,06	2,44	
	Компот из сухофрукты	180	44,82	0,20	0,01	10,97	376
	Хлеб пшеничный	20	79,71	2,80	1,09	14,00	
	Хлеб ржаной	30	93,68	3,07	1,19	15,37	
	ИТОГО		698,16	25,48	23,83	89,91	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком(с крупой, морковью, макаронными изделиями	100	275,01	16,10	12,37	23,76	231
	Кисломолочный напиток(молоко кипяченое)	170	92,37	4,88	4,36	6,97	401
	Кондитерские изделия	30	97,08	2,54	3,00	16,13	
	ИТОГО		464,46	23,52	19,73	46,86	
ВСЕГО			1613,52	62,16	59,78	197,50	

Вторая неделя

Вторник

	Наименование блюда	возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочнаяс крупой (овсяной)	200	181,02	6,64	7,24	22,42	93
	Бутерброд с сыром	60	196,25	4,94	3,99	35,11	469
	Какао на молоке	200	97,10	4,52	3,98	12,47	397
	ИТОГО		474,37	16,10	15,21	70,00	
2-й завтрак	Сок	130	59,72	0,65	0,13	12,98	
	ИТОГО		59,72	0,65	0,13	12,98	
Обед	Борщ со сметаной	200	98,94	2,05	4,28	12,10	56
	Зелень для блюда	2	0,69	0,05	0,01	0,10	
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	335,56	16,24	16,45	29,65	291
	Огурец соленый	35	2,20	0,07	0,04	0,45	
	Кисель из сока	200	89,40	0,53	0,08	21,79	382
	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,13	0,83	10,63	
	Хлеб ржаной	38	99,33	3,26	1,27	16,30	
	ИТОГО		686,62	24,33	22,96	91,02	
Полдник	Биточки рыбные запеченные	70	170,05	17,43	7,86	7,18	255
	Икра свекольная с чесноком	80	58,45	1,07	2,16	6,72	53
	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,13	0,83	10,63	
	Чай с сахаром	200	16,16	0,12	0,03	4,53	393
	ИТОГО		305,16	20,75	10,88	29,06	
ВСЕГО			1525,87	61,83	49,18	203,06	

Вторая неделя

Среда

	Наименование блюда	возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"(пшено и рис)	200	182,16	6,10	6,57	25,19	168
	Бутерброд с маслом	29/6	116,92	2,56	5,33	12,70	1
	Чай с сахаром с лимоном	200	20,81	0,14	0,03	5,73	393
	ИТОГО		319,89	8,80	11,93	43,62	
2-й завтрак	Фрукта	120	99,66	1,56	0,52	21,80	
	ИТОГО		99,66	1,56	0,52	21,80	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	99,37	2,36	3,15	14,10	
	Зелень для блюда	1	0,71	0,05	0,01	0,10	
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	244,21	15,04	17,03	13,24	336
	Компот из сухофрукты	200	41,33	0,35	0,02	10,56	376
	Хлеб пшеничный	29	72,04	2,53	0,96	12,65	
	Хлеб ржаной	38	98,55	3,23	1,26	16,17	
	ИТОГО		556,21	23,56	22,43	66,82	
Полдник	Сырники из творога (сметана)	90	249,46	16,19	14,07	13,91	231
	Кисломолочный напиток(молоко кипяченое)	183	162,80	6,77	6,22	20,12	401
	Кондитерское изделие	15	62,55	1,13	1,47	11,16	
	ИТОГО		474,81	24,09	21,76	45,19	
ВСЕГО			1450,57	58,01	56,64	177,43	

Вторая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	178,77	6,50	6,42	25,33	33
	Бутерброд с сыром	24/6/10	141,49	4,56	8,12	10,67	3
	Кофейный напиток с молоком	200	98,06	4,04	3,59	13,49	395
	ИТОГО		418,32	15,10	18,13	49,49	
2-й завтрак	Сок	120	55,30	0,60	0,12	12,02	
	ИТОГО		55,30	0,60	0,12	12,02	
Обед	Свекольник с яйцом со сметаной	200	127,08	2,91	5,62	14,38	58
	Зелень для блюда	1	0,71	0,05	0,01	0,10	
	Пюре картофельное	130	112,74	2,22	3,16	17,96	342
	Котлета мясная говяжья с подливой	70	213,27	13,19	13,55	9,31	
	Огурец соленый нарезка	39	4,39	0,13	0,08	0,90	
	Компот из изюма и кураги	200	40,53	0,38	0,04	10,00	376
	Хлеб ржаной	34	88,81	2,91	1,13	14,57	
	ИТОГО		587,53	21,79	609,32	67,22	
Полдник	Омлет драчена	100	182,81	11,36	11,94	6,79	
	Икра кабачковая с растительным маслом	59	75,04	0,93	4,31	5,67	
	Чай с сахаром	200	19,92	0,12	0,03	5,64	
	Хлеб пшеничный	24	60,31	2,12	0,82	10,59	
	ИТОГО		338,08	14,53	17,10	28,69	
ВСЕГО			1399,23	52,02	644,67	157,42	

Вторая неделя

Пятница

возраст от 3 до 8 лет

	Наименование блюда	возраст от 3 до 8 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная с крупой (овсяной)	200	189,58	7,04	7,56	23,49	93
	Бутерброд с маслом	35/6	131,52	3,07	5,53	15,27	1
	Какао на молоке	200	101,44	4,76	4,18	12,86	
	ИТОГО		422,54	14,87	17,27	51,62	
2-й завтрак	Фрукта	133	52,21	0,80	0,31	11,37	
	ИТОГО		52,21	0,80	0,31	11,37	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	195,97	17,61	7,37	14,27	84
	Зелень для блюда	2	0,72	0,05	0,01	0,10	
	Гуляш из мяса кур в томатном соусе	80	113,55	16,81	2,82	4,69	
	Макароны отварные	120	158,46	5,34	2,48	26,67	205
	Салат из сол.огурцов с луком	45	15,26	0,20	1,09	1,27	17
	Компот из свежих яблок и кураги	200	45,14	0,52	0,06	11,40	376
	Хлеб пшеничный	23	57,72	2,03	0,79	10,14	
	Хлеб ржаной	36	93,89	3,08	1,20	15,41	
	ИТОГО		680,71	45,64	15,82	83,95	
Полдник							
	Оладьи/ Сгущенное молоко/с повидлом	80/29	402,51	10,12	11,93	63,94	449
	Чай с сахаром и лимоном	200	16,16	0,12	0,03	4,53	393
	ИТОГО		418,67	10,24	11,96	68,47	
ВСЕГО			1574,13	71,55	45,36	215,41	

