

МБДОУ ДС №31 г.пгт Черноморского МО Северский район

«Утверждаю»

Заведующий

О.А.Погребная

Приказ № 66 от 02.05.2024г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
Возрастная категория: до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углевод ы		
Неделя первая							
Сезон : летне-осенний							
Возрастная категория до 3 лет							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	3а
	Хлеб с маслом	15/7	3,82	3,46	18,3	88	80а
	Сыр	8	0,42	4,35	3,22	44,88	42а
	Кофейный напиток	170	3,27	2,3	21,6	90,1	75а
итого завтрак		350	8,9	15,71	61,94	366,98	
2 завтрак	Сок	150	0,3	0	10,2	41,4	45а
итого за 2 завтрак		150	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Борщ на " Кубанский"со сметаной	150	12,83	14,21	43,16	146,53	87а
	Закуска из свежих овощей	30	3,13	0	7,22	34,26	70а
	Рыба " Аппетитная"	60	8,99	6,85	22,19	78,09	102а
	Каша гречневая	110	7,15	4,44	10,39	46,64	19а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
Компот из сухофруктов		150	3,6	2,1	12,37	74,92	40а
итого за обед		550	39,23	33,17	117,89	532,21	
Полдник	Пудинг творожный	130	14,64	18,91	33,13	197,51	60а
	Кисломолочный продукт (Кефир, ряженка)	150	4,2	3,75	6	110	49а
итого за полдник		280	18,84	22,66	39,13	307,51	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1332,25	70,57	71,54	229,2	1248,1	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,94	6,9	43,49	143,94	8а
	Хлеб с маслом	15/5	3,82	3,46	18,3	88	82а
	Чай с сахаром	180	0,2	2	11,79	55,85	39а
Итого за завтрак		350	9,96	12,36	73,58	287,79	
2 завтрак	Сок	150	0,45	0	15,3	62,1	56а
Итого за 2 завтрак		150	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Суп с фрикадельками	150	12,4	16,79	34,02	178,13	93а
	Плов из мяса	130	11,6	13,97	31,6	186,9	73а
	Закуска из свежих овощей	30	1,16	4,05	3,36	23,24	38а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Кисель	150	0	0	12,38	79,38	53а
Итого за обед		510	28,69	40,38	103,92	619,42	

Полдник	Булочка "Веснушка"	60	7,45	8,87	24,87	117,51	33а
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6	112	52а
Итого за полдник		210	11,65	12,62	30,87	229,51	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1222,25	50,75	63,36	223,67	1198,81	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130	13,8	17,83	33,03	188,4	15а
	Закуска из свежих овощей	30	3,13	0	7,22	34,26	70а
	Хлеб с маслом	15/5	3,82	3,46	18,3	88	82а
	Хлеб пшеничный	10	1,62	0,24	8,4	40,6	89а
	Какао с молоком	165	5,2	5,2	21,11	150,98	83а
итого за завтрак		355	27,57	26,73	88,06	502,24	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,3	0	10,2	41,4	45а
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	7,06	4,64	15,91	157,18	15а
	Цыплята тушеные с овощами	60	5,33	4,56	13,17	117,86	81а
	Закуска из свежих овощей	30	3,13	0	7,22	34,26	70а
	Пюре картофельное	110	5,86	4,08	19,15	41,08	55а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Компот из сухофруктов	150	3,6	2,1	12,37	74,92	40а
итого за обед		550	28,41	20,95	90,37	577,07	
полдник	Булочка сдобная	60	26,57	18,14	49,71	404,29	29а
	Чай с сахаром	150	2	0	13	50,4	39а
итого за полдник		210	28,57	18,14	62,71	454,69	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1212,25	84,85	65,82	251,34	1575,4	
День 4							
Завтрак	Сыр	8	0,42	4,35	3,22	44,88	42а
	Каша ячневая молочная	150	5,82	6,9	31,29	106,74	30а
	Хлеб с маслом	15/7	3,82	3,46	18,3	88	80а
	Чай с сахаром	175	0,2	0	13	50,4	39а
итого за завтрак		355	10,26	14,71	65,81	290,02	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,3	0	10,2	41,4	45а
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп рыбный с сухарями	150	12,53	14,61	20,7	130,8	38а
	Котлета мясная	60	18,14	22,5	20,73	125,58	9а
	Макароны отварные	110	4,34	3,93	13,35	48,7	23а
	Закуска из свежих овощей	30	10,54	12,07	27,17	244,79	11а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Кисель	150	0	0	12,38	79,37	53а
итого за обед		550	49,34	58,68	116,89	781,01	
Полдник	Рагу овощное	130	23,81	28,35	8,19	161,69	108а
	Хлеб	10	1,62	0,24	8,4	40,6	89а
	Сок	150	0,45	0	15,3	62,1	56а
итого за полдник		290	25,88	28,59	31,89	264,39	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1292,25	85,78	101,98	214,59	1376,82	
День 5							
Завтрак	Суп рисовый молочный	170	6,87	6,77	26,2	159,79	27а
	Хлеб с маслом	15/5	3,82	3,46	18,3	88	82а
	Кофейный напиток	165	3,27	2,3	21,6	90,1	75а
итого за завтрак		355	13,96	12,53	66,1	337,89	

2 завтрак	Фрукты	95	0,3	0	10,2	41,4	45a
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Щи "Зеленые" со сметаной	150	8.85	11.12	27.26	128.11	94a
	Пюре картофельное	110	1.89	2.83	9.51	178.54	44a
	Голубцы ленивые в томатно-сметанной подливе	60	1.6	13.76	34.18	78.7	113a
	Закуска из свежих овощей	30	3.13	0	7.22	34.26	70a
	Хлеб пшеничный	20	1.58	5.24	9.81	93.87	43a
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.33	12.75	57.9	46a
	Компот	150	3.6	2.1	12.37	74.92	40a
итого за обед		550	31.64	35.38	113,1	646,3	
Полдник	Кондитерское изделие(печенье)	45	3.22	4.06	31.22	175.14	58a
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	155	4.2	3.75	6	110	49a
итого за полдник		200	7,42	7,81	37,22	285,14	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1202,25	53,32	55,72	226,62	1310,73	
Неделя вторая							
Сезон : летне-осенний							
Возрастная категория до 3 лет							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.66	5.8	18.82	144	3a*
	Хлеб с маслом	15/7	3.82	3.46	18.3	88	85a
	Сыр	8	0.42	4.35	3.22	44.8	42a
	Чай с сахаром	170	0.2	0	13	50.4	39a
итого за завтрак		350	9,1	13,61	53,34	327,2	
2 завтрак	Сок	150	0.45		15.3	62.1	56a
итого за 2 завтрак		150	0,45		15,3	62,1	
Обед	Борщ "Кубанский " со сметаной	150	12.83	14.21	43.16	146.53	87a
	Каша пшеничная с овощами	110	2.37	6.31	24.62	164.48	64a
	Закуска из свежих овощей	30	3.13	0	7.22	34.26	70a
	Биточки рыбные	60	17.97	22.57	30.82	160.32	114a
	Хлеб пшеничный	20	1.58	5.24	9.81	93.87	43a
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.33	12.75	57.9	46a
	Компот	150	3.6	2.1	12.37	74.92	40a
итого за обед		550	43,43	50,76	140,75	732,28	
Полдник	Запеканка творожная	130	16.71	11.92	22.71	268	60a
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	150	4.2	3.75	6	110	49a
итого за полдник		280	20,91	15,67	28,71	378	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1332,25	73,89	79,84	238,15	1499,58	
День 7							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	165	4.805	5.35	14.68	146.28	31a
	Хлеб с маслом	15/5	3.82	3.46	18.3	88	82a
	Какао с молоком	170	5.2	5.2	21.11	150.98	83a
итого за завтрак		355	13,825	14,01	54,09	385,26	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,3	0	10,2	41,4	45a
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп лапша домашняя	150	7.06	4.64	15.91	157.18	18a
	Плов из птицы	130	10.4	13.79	29.34	182.27	111a
	Закуска из свежих овощей	30	1.16	4.05	3.36	23.24	38a
	Хлеб пшеничный	20	1.58	5.24	9.81	93.87	43a
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.33	12.75	57.9	46a
	Кисель	150	0	0	12.38	79.37	53a
итого за обед		510	22,15	28,05	83,55	593,83	

Полдник	Пирожок сдобный	60	10.71	6.92	37.37	127.91	91а
	Молоко кипяченое	150	4.2	3.75	6	112	52а
итого за полдник		210	14,91	10,67	43,37	239,91	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1172,25	51,185	52,73	191,21	1260,4	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	170	5.815	6.85	31.251	202.12	26а
	Хлеб с маслом	15/5	0	0	0	0	82а
	Кофейный напиток	165	3.27	2.3	21.6	90.1	75а
итого за завтрак		355	9,085	9,15	52,851	292,22	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0.3	0	10.2	41.4	45а
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп " Крестьянский"	150	8.74	9.73	27.48	214.69	21а
	Макароны отварные	110	4.34	3.93	13.35	48.7	23а
	Печень с овощами	60	17.26	16.01	32.94	88.05	77а
	Закуска из свежих овощей	30	3.13	0	7.2	34.26	70а
	Хлеб пшеничный	20	1.58	5.24	9.81	93.87	43а
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.33	12.75	57.9	46а
	Компот из сухофруктов	150	3.6	2.1	12.37	74.92	40а
итого за обед		550	40,6	37,34	115,9	612,39	
	Капуста тушенная	130	2.8	3	8.81	49.04	24а
	Чай	150	0.2	0	13	50.4	39а
	Хлеб пшеничный	10	1.62	0.24	8.4	40.6	89а
итого за полдник		290	14,78	9,74	35,81	203,24	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1292,25	64,765	56,23	214,761	1227,25	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	130	13.88	17.83	33.03	188.35	15а
	Закуска из свежих овощей	30	3.12	0	7.22	34.26	70а
	Хлеб пшеничный	10	1.62	0.24	8.4	40.6	89а
	Хлеб с маслом	15/5	3.82	3.46	18.3	88	82а
	Чай с сахаром	165	0.2	0	13	50.4	39а
итого за завтрак		355	22,44	21,53	79,95	401,61	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0.3	0	10.2	41.4	45а
итого за 2 завтрак		95	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп гороховый с гречками	150	7.56	7.24	28.82	115.59	22а
	Гуляш мясной	60	19.8	24.4	7.24	116.62	13а
	Закуска из свежих овощей	30	10.54	12.07	27.17	23.24	11а
	Пюре картофельное	110	1.89	2.83	9.51	178.54	44а
	Хлеб пшеничный	20	1.58	5.24	9.81	93.87	43а
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.33	12.75	57.9	46а
	Кисель	150	0	0	12.38	79.37	53а
итого за обед		550	43,32	52,11	107,68	665,13	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	6.99	8.23	26.91	130.81	94а
	Сок	150	0.45	0	15.3	62.1	56а
итого за полдник		210	7,44	8,23	42,21	192,91	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1212,25	73,5	81,87	240,04	1301,05	
День 10							
Завтрак	Каша молочная " Ассорти"	150	4.66	5.8	20.78	150.75	4а
	Сыр	8	0.42	4.35	3.22	44.88	42а
	Хлеб с маслом	15/7	3.82	3.46	18.3	88	82а
	Какао с молоком	170	5.2	5.2	21.11	150.98	83а
итого за завтрак		350	14,1	18,81	63,41	434,61	
2 завтрак	Сок	150	0.45	0	15.3	62.1	56а
итого за 2 завтрак		150	0,45		15,3	62,1	
	Суп " Крестьянский " на об/б	150	7.33	7.27	13.8	108.1	17а

	Суп из овощей на воде	130	7,33	7,27	19,6	106,1	47,6
Обед	Овощи тушеные	130	2,74	2,2	19,6	86,2	66а
	Тефтели мясные	60	14,34	12,9	33,57	132,26	18а
	Хлеб пшеничный	20	1,58	5,24	9,81	93,87	43а
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,33	12,75	57,9	46а
	Компот из сухофруктов	150	3,6	2,1	12,37	74,92	40а
итого за обед		540	31,54	30,04	101,9	553,25	
Полдник	Кондитерское изделие	45	4,2	3,75	6	110	58а
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	155	4,2	3,75	6	112	49а
итого за полдник		200	8,4	7,5	12	222	
Соль на весь день		2,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1242,25	54,49	56,35	192,61	1271,96	
СУММАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		12512,5	663,10	685,44	2222,191	13270,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1251,25	66,31	68,544	222,2191	1327,01	