

МБДОУ ДС №31 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: от 3-х до 7-ми 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 от 3-х до 7-ми лет							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,59	6,72	22,58	172,8	5
	Хлеб с маслом	20/9	4,23	3,52	20,4	88	80
	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,88	42
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	75
итого завтрак		400	13,09	17	60,56	396,68	
2 завтрак	Сок	180	0,3	0	10,2	41,4	45
итого за 2 завтрак		180	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Борщ на " Кубанский"со сметаной	180	14,56	16,12	24,36	169,42	87
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Рыба " Аппетитная"	70	11,69	7,94	15,66	135,94	107
	Каша гречневая	130	6,33	5,67	28,59	97,14	41
	Хлеб пшеничный	25	1,98	6,55	12,26	117,34	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
Компот из сухофруктов	180	0,07	0	21,6	78,41	47	
итого за обед		672,5	37,18	36,69	127,58	694,79	
Полдник	Пудинг творожный	150	14,35	25,48	29,26	288	60
	Кисломолочный продукт (Кефир, ряженка)	180	7,2	5,76	7,56	120,6	49
итого за полдник		330	21,55	31,24	36,82	408,6	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1586,25	70,12	84,93	235,6	1541,11	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,1	6,08	23,39	172,73	8
	Хлеб с маслом	20/10	4,22	3,52	20,4	88	80
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	39
Итого за завтрак		400	22,32	12,7	57,79	313,79	
2 завтрак	Сок	180	0,45	0	15,3	62,1	56
Итого за 2 завтрак		180	0,45	0	15,3	62,1	
Обед	Суп с фрикадельками	180	7,73	7,66	15,58	100,5	93
	Плов из мяса	150	12,3	13,93	39,57	180,34	29
	Салат из свежих овощей	50	2,12	3,197	15,2	54,07	70
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,8	0,3	24,4	96,8	51
Итого за обед		622,5	26,52	25,657	115,9	530,21	

Полдник	Булочка "Веснушка"	70	12,63	9,16	28,47	184,36	65
	Молоко кипяченое	180	4,2	375	6	112	52
Итого за полдник		250	16,83	384,16	34,47	296,36	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1456,25	50,75	63,36	223,67	1198,81	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,1	13,39	55,98	193	101
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Хлеб с маслом	20/8	4,23	3,52	20,4	88	80
	Хлеб пшеничный	10	1,62	0,24	8,4	40,6	81
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	30,7	99,88	166
Итого за завтрак		418	22,75	23,43	127,84	460,12	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,04	45
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,04	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	4,29	3,33	20,9	130,73	90
	Цыплята тушеные с овощами	70	9,23	18,79	18,17	131,86	1
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Пюре картофельное	130	8,88	2,52	6,29	79,57	55
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	21,6	78,41	47
Итого за обед		672,5	26,64	24,96	100,47	557,71	
полдник	Булочка слоеная	70	26,57	18,14	49,71	404,29	29
	Чай с сахаром	180	2,66	0	9	33,6	39
Итого за полдник		250	29,23	18,14	58,71	437,89	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1444,25	78,92	66,53	297,22	1496,76	
День 4							
Завтрак	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,88	42
	Каша ячневая молочная	180	6,18	7,23	23,33	192,6	125
	Хлеб с маслом	20/9	4,23	3,52	20,4	88	80
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	39
Итого за завтрак		400	22,83	18,2	60,95	378,54	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	45
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп рыбный с сухарями	180	3,42	7,19	7,87	176,65	18
	Котлета мясная	70	20,58	25,91	22,57	131,55	78
	Макароны отварные	130	7,09	9,71	34,63	104,71	73
	Закуска из свежих овощей	50	2,12	3,197	15,2	54,07	77
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,8	0,3	24,4	96,8	51
Итого за обед		672,5	37,58	46,877	125,82	662,28	
Полдник	Рагу овощное	150	13,38	16,27	19,89	122,19	100
	Хлеб	15	1,62	0,24	8,4	40,6	81
	Сок	180	0,45	0	15,3	62,1	56
Итого за полдник		345	15,45	16,51	43,59	224,89	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1521,25	76,16	81,587	230,36	1307,11	
День 5							
Завтрак	Суп рисовый молочный	180	6,46	10,35	21,19	163,8	3
	Хлеб с маслом	20/10	3,82	3,46	18,3	88	80
	Кофейный напиток	190	2,85	2,41	14,36	91	75
Итого за завтрак		400	13,13	16,22	53,85	342,8	

2 завтрак	Фрукты	100	0,3	0	10,2	41,4	45
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Щи "Зеленые" со сметаной	180	10,85	13,12	29,29	148,11	94
	Пюре картофельное	130	1,89	2,83	9,51	178,54	44
	Голубцы ленивые в томатно-сметанной подливе	70	11,3	14,12	31,58	120,41	73
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,07	0	21	78,41	47
итого за обед		672,5	28,26	30,72	124,89	662,61	
Полдник	Кондитерское изделие(печенье)	75	5,37	7,73	53,63	292,8	58
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	180	4,2	3,75	6	112	49
итого за полдник		255	9,57	11,48	59,63	404,8	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1431,25	53,32	58,42	248,57	1451,61	
Неделя вторая							
Сезон : летне-осенний							
Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,59	6,72	22,58	172,8	5
	Хлеб с маслом	20/9	3,82	3,46	18,3	88	80
	Сыр	11	0,42	4,35	3,22	44,8	42
	Чай с сахаром	180	0,24	0	15,6	60,5	39
итого за завтрак		400	10,07	14,53	59,7	366,1	
2 завтрак	Сок	180	0,45		15,3	62,1	56
итого за 2 завтрак		180	0,45		15,3	62,1	
Обед	Борщ "Кубанский " со сметаной	180	14,56	16,12	24,36	169,42	87
	Каша пшеничная с овощами	130	5,6	7,12	27,83	210	40
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,8	12,36	38,64	36
	Биточки рыбные	70	10,59	16,17	14,17	117	148
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот	180	0,07	0	21,6	78,41	47
итого за обед		672,5	34,99	40,78	121,47	711,97	
Полдник	Запеканка творожная	150	30,8	18,52	59,05	104,78	69
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	180	4,2	3,75	6	110	49
итого за полдник		330	35	22,27	65,05	214,78	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1586,25	80,51	79,84	238,15	1354,95	
День 7							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	180	6,91	6,18	26,1	187,7	29
	Хлеб с маслом	20/10	4,23	3,25	20,4	88	80
	Какао с молоком	190	6,2	6,2	30,07	99,88	82
итого за завтрак		400	17,34	15,63	76,57	375,58	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	45
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп лапша домашняя	180	4,29	3,33	20,9	130,73	44
	Плов из птицы	150	12,3	13,93	39,57	180,34	21
	Закуска из свежих овощей	50	2,12	3,197	15,2	54,07	77
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,8	0,3	24,4	96,8	51
итого за обед		622,5	23,08	21,327	121,22	560,44	

Полдник	Пирожок сдобный	70	10,46	4,8	39,6	244,8	154
	Молоко кипячёное	180	4,2	3,75	6	112	52
итого за полдник		250	14,66	8,55	45,6	356,8	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1376,25	55,38	45,507	253,59	1334,22	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,75	8,42	20,3	179,1	7
	Хлеб с маслом	20/10	4,23	3,52	20,4	88	80
	Кофейный напиток	190	2,85	2,41	14,36	91	75
итого за завтрак		400	11,83	14,35	55,06	358,1	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	45
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп " Крестьянский "	180	10,74	11,73	29,48	224,69	91
	Макароны отварные	130	7,09	9,71	34,63	104,71	73
	Печень с овощами	70	19,4	9,3	17,8	192	28
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	21,6	78,41	47
итого за обед		672,5	41,47	31,39	137,02	736,95	
	Капуста тушеная	150	5,1	4,2	7,26	96,4	22
	Чай	180	12	3,1	14	53,06	39
	Хлеб пшеничный	15	1,62	0,24	8,4	40,6	81
итого за полдник		345	18,72	7,54	29,66	190,06	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1521,25	72,32	53,28	231,94	1227,25	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,1	13,39	55,98	193	101
	Закуска из свежих овощей	50	0,6	0,08	12,36	38,64	36
	Хлеб пшеничный	10	1,62	0,24	8,4	40,6	81
	Хлеб с маслом	20/8	4,23	3,52	20,4	88	80
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	39
итого за завтрак		418	16,55	20,33	111,14	413,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,3	0	10,2	41,4	45
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	10,2	41,4	
Обед	Суп гороховый с гречками	180	8,46	2,34	23,48	148,82	33
	Гуляш мясной	70	21,8	26,4	9,24	136,62	113
	Закуска из свежих овощей	50	2,12	3,197	15,2	54,07	77
	Пюре картофельное	130	13,68	14,76	20,52	152,5	44
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Кисель	180	0,8	0,3	24,4	96,8	51
итого за обед		672,5	50,43	47,567	113,99	687,31	
Полдник	Булочка "Домашняя"	70	6,79	9,16	41,7	295,75	12
	Сок	180	0,45	0	15,3	62,1	56
итого за полдник		250	7,24	9,16	57	357,85	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1444,25	74,52	77,057	292,33	1499,86	
День 10							
Завтрак	Каша молочная " Ассорти "	180	5,59	6,98	24,94	180,9	13
	Сыр	11	0,42	4,36	3,22	182	42
	Хлеб с маслом	20/9	4,23	3,52	20,4	88	80
	Какао с молоком	180	6,2	6,2	30,7	99,88	166
итого за завтрак		400	16,44	21,06	79,26	550,78	
2 завтрак	Сок	180	0,45	0	15,3	62,1	56
итого за полдник		180	0,45		15,3	62,1	
	Суп " Крестьянский " на м/б	180	7,81	5,80	16,67	131,24	122

	Суп куриный на воде	100	1,01	2,02	10,07	101,27	111
Обед	Овощи тушеные	150	2,88	4,91	8,78	85,71	125
	Тефтели мясные	70	15,64	14,39	16,11	195,83	16
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,24	8,4	40,6	43
	Хлеб ржаной	37,5	1,95	0,33	12,75	57,9	46
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0	21,6	78,41	47
итого за обед		642,5	29,97	25,76	84,31	589,69	
Полдник	Кондитерское изделие	75	5,37	7,73	53,63	292,8	58
	Кисломолочный продукт(Кефир, ряженка)	180	4,2	3,75	6	110	49
итого за полдник		255	9,57	11,48	59,63	402,8	
Соль на весь день		3,75					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1481,25	56,43	58,3	238,5	1605,37	
СУММАРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		14848,5	683,76	654,458	2523,06	14021,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1484,85	68,376	65,4458	252,306	1402,106	