

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения

«Детский сад «Колосок»
с. Челядиново Ленинского района
Республики Крым



О. Е. Ребезова

19 марта 2024 г.
19.08.2024

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей дошкольного возраста от 1,6 г. до 3 л.; от 3 л. до 7 л. с
режимом пребывания до 10,5 часов в МБДОУ с. Челядиново**

Ленинского района Республики Крым на весенний период 2024 г.

Меню составлено на основании :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов./ под редакцией

М. П. Могильного и В.А.Тутеляна.-М.:ДеЛи плюс,2014.-584 с.

Составил: медицинская сестра МБДОУ с. Челядиново

Ж.А. Серeda.



Заведующий МБДОУ с. Челябиново
 О.Е. Ребезова
 2024

Основное (организованное меню) на летний период 2023 г., категория детей 1,6 -3,6 лет; 3,7- 7 лет.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша гречневая вязкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Суп молочный манный Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Суп молочный «Геркулес» Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Омлет натуральный Салат из картофеля с солеными огурцами Бутерброд с сыром Чай с сахаром
II завтрак	Сок фруктовый	Фрукты свежие(Яблоко)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоко)	Кефир
Обед	Винегрет Суп картофельный с макаронными изделиями Котлета рыбная запеченная Картофель отварной Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Икра морковная Суп картофельный с мясными фрикадельками Плов из птицы Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокочанной Рассольник ленинградский Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Огурец консервированный Суп картофельный с рисом Котлеты рубленые из птицы Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
Полдник	Булочка «Веснушка» Чай с сахаром	Пирог открытый с повидлом Какао с молоком	Вареники ленивые Сметана Чай с молоком	Блинчики с повидлом Молоко кипяченое	Пудинг из творога запеченный Сметана Какао с молоком

	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша жидкая пшеничная Бутерброд с маслом Чай с молоком	Суп молочный с рисом Чай с лимоном Бутерброд с сыром	Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброд с маслом	Каша жидкая пшеничная Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Салат картофельный с солеными огурцами Драчена Чай с лимоном Бутерброд с сыром
II завтрак	Сок фруктовый	Фрукты свежие (Яблоко)	Сок фруктовый	Фрукты свежие (яблоко)	Кефир
Обед	Икра свекольная Суп картофельный с клецками Шницель рыбный натуральный Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Отурец консервированный Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из птицы Соус сметанный Каша пшеничная рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свеклы Суп- лапша домашняя Котлета рыбная любительская с сливочным маслом Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокочанной Картофельный с бобовыми Птица тушеная в соусе с овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
полдник	Крендель сахарный Молоко кипяченое	Оладьи с повидлом Чай с молоком	Сырники из творога Сметана Кофейный напиток с молоком	Запеканка манная с изюмом Кисель из сока натурального Сметана	Запеканка из творога Какао с молоком

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ с. Челядиново
 О.Е.Ребезова

« 19 » *сентября* 202*4*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день		160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	
Завтрак	Каша вязкая гречневая	180	5,32	4,52	28,10	173,99	0,00	№168
		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
	Какао с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
		Итого	350	9,77	14,74	51,76	379,00	1,19
		400	10,44	14,41	57,03	398,99	1,20	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	№ 399
		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,30	№ 45
		40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,30	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82
		200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80	№318
		130	2,47	3,74	19,90	123,37	18,20	
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
Итого	610	16,23	11,41	78,34	482,07	29,26		
		680	19,89	12,75	90,51	558,41	30,80	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,20	0,00	№ 82
		60	4,68	3,67	32,31	181,20	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Итого	210	4,72	3,68	39,30	209,20	0,02	
			240	4,74	3,69	42,30	221,20	0,03
Итого за день		1110	26,75	26,15	145,25	924,40	33,45	
		1260	31,23	27,16	165,72	1033,40	35,60	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ с. Челябиново
 О.Е.Ребезова

2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день	Звтрак	180		4,93	4,55	14,67	118,62	0,90	№92
		200		5,48	5,05	16,30	131,80	1,00	
Звтрак	Суп молочный манный	150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Чай с лимоном	40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	Будерброд с маслом	370		7,45	12,11	36,39	283,62	2,32	
		420		8,05	12,62	41,12	308,80	3,83	
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44	10	№ 368
		100		0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Икра кабачковая	45		0,54	2,12	3,46	35,1	4,95	
		60		0,72	2,82	4,62	46,8	6,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,40	3,90	6,80	67,80	14,80	№ 67
		200		1,40	3,90	6,80	67,80	14,80	
	Бефстроганов из отварного мяса	120		15,51	12,43	3,29	187,00	0,01	№ 278
		150		20,68	16,57	4,38	249,00	0,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	120		6,88	4,87	30,91	195,00	0,00	№ 313
		130		7,45	5,27	33,48	203,45	0,00	
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№ 376
		180		0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
30			2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
Итого	675		27,56	23,74	81,50	651,65	20,06		
	770,00		34,33	29,08	95,44	774,35	21,77		
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50		3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
		100		6,16	3,2	55,2	275	0,08	
	Какао с молоком	150		2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
		180		2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Итого	200		5,73	3,93	38,91	214,5	1,23	
		280		8,83	5,54	69,51	364	1,28	
	Итого за день	1245		41,14	40,18	166,60	1193,77	33,61	
1570			51,61	47,64	215,87	1491,15	36,88		



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ с. Челядиново
 О.Е.Ребезова

2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Бутерброд с сыром	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Итого	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№395	
		60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
			375	12,25	13,57	42,15	339,70	1,87	
		440	15,28	16,07	52,59	416,20	2,19		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	№ 399	
		180	0,9	0	18,18	76	3,6		
			150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
			180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
	Итого								
Обед	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,35	31,64	2,05	№ 54	
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83	
		200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96		
	Плов из пшеницы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
Итого		590	25,57	21,20	82,45	618,34	12,24		
		700	32,29	27,08	102,89	778,30	14,02		
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131,00	0,12	№ 230	
		110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого		215	11,52	6,78	25,25	208,00	1,31	
			290	17,46	9,76	39,14	314,00	1,39	
Итого за день		1330	50,09	41,55	165,00	1229,37	18,42		
		1610	65,93	52,91	212,80	1584,50	21,20		

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ с. Челядино
 О.Е.Ребезова

20 *24*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
	"Геркулес"	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
	Будерброд с маслом	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого	370	7,86	12,49	36,98	291,44	0,84		
	Итого	420	8,48	13,05	41,69	317,60	0,94		
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247	
		80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		130	2,62	4,16	17,71	118,9	15,7		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п	
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00		
	Итого	630	14,88	14,03	75,96	493,36	35,97		
	Итого	730	18,54	16,03	93,95	598,34	44,90		
Поддник	Блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	№ 447	
		115	5,18	2,76	36,07	190	0,03		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
		Итого	205	7,17	5,46	25,61	180,00	2,06	
	Итого	295	10,66	7,64	45,14	292,00	2,49		
	Итого за день	1305	30,31	32,38	148,35	1008,80	48,87		
	Итого за день	1545	38,08	37,12	190,58	1251,94	58,33		



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядиново

О.Е.Ребезова

20 2н

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
5 день		65		5,75	10,30	1,15	120,05	0,11	№ 215	
Завтрак	Омлет натуральный	85		7,52	13,46	1,51	157,00	0,15		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40		0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	№ 22	
		60		0,82	3,12	5,14	51,96	7,2		
	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180		0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2	
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
	Итого	300		11,06	19,27	26,12	321,69	5,00		
		385		15,08	25,05	36,03	428,96	7,49		
2 завтрак		150		4,35	3,75	6	79,5	1,05	№ 401	
	Кефир	180		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26		
	Итого	150		4,35	3,75	6	79,5	1,05		
		180		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26		
Обед		30		0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
	Огурец консервированный	40		0	0	0,51	4,8	14,06		
			200		1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	№ 80
	Суп картофельный с рисом	200		1,58	2,18	11,66	72,6	6,6		
	Котлеты рубленные из птицы	60		9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		80		12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Капуста тушеная	120		2,51	4,45	11,50	96,00	20,00	№132	
		130		2,71	4,80	12,46	104,00	21,68		
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180		0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0		
		20		1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
600			16,64	14,11	70,34	477,95	37,53			
Итого		680		20,82	16,74	83,35	572	42,82		
Полдник	Пудинг из творога запеченый	65		8,04	6,05	14,16	142,22	0,15	№235	
		130		15,72	12,11	28,30	285,45	0,28		
	Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180		3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
		215		11,19	8,77	27,12	231,22	1,35		
	Итого		310		19,39	15,3	44,12	392,45	1,71	
			1265		43,24	45,9	129,58	1110,36	44,93	
	Итого за день		1555		60,51	61,59	170,7	1488,81	53,28	



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

20 24

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
6 день		160		3,46	4,57	24,7	154,00	0,00	№ 185	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180		3,93	4,19	26,79	160,20	0,00		
	Чай с молоком	150		2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180		2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Будерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1	
		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого		350		8,56	14,45	50,63	367	1,19	
		400		9,05	14,08	55,72	385,2	1,2		
2 завтрак	Сок фруктовый	150		0,75	0	15,15	63,33	3	№ 399	
		180		0,9	0	18,18	76	3,6		
	Итого		150		0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
		180		0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
Обед	Икра свекольная	40		0,93	1,84	4,93	40,03	2,68	№ 43	
		60		1,40	2,70	7,40	60,06	4,03		
	Суп картофельный с клецками	200		1,67	2,69	9,71	69,80	4,60	№ 85	
		200		1,67	2,69	9,71	69,80	4,60		
	Шницель рыбный натуральный	60		8,98	2,68	5,84	83,00	1,83	№ 258	
		80		12,08	3,92	8,21	116,00	2,62		
	Пюре картофельное	120		2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 321	
		130		2,62	4,16	17,71	118,90	15,70		
	Компот из свежих плодов	150		0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180		0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
30			2,37	0,3	14,49	70,8	0			
Итого		610		17,26	11,46	73,99	469,38	23,94		
		700		21,86	13,99	89,19	572,36	27,31		
Полдник	Крендель сахарный	50		3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460	
		80		5,66	10,51	44,59	296,00	0,00		
	Молоко кипяченое	150		4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180		5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого		200		8,12	10,65	35,45	270	2,05	
			260		11,14	15,39	53,66	398	2,46	
			1310		34,69	36,56	175,22	1169,71	30,18	
Итого за день		1540		42,95	43,46	216,75	1431,56	34,57		

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ с. Челядиново
 О.Е.Ребезова

« *Май* » 20*24*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
7 день Звтрак	Суп молочный (с рисом)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2	
		60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
	Итого		345	8,40	10,69	34,26	267,30	2,19	
Итого		440	11,60	13,54	46,42	353,40	3,85		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Итого		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,80	3,92	№ 34	
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00	№ 84	
		200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№277	
		160	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		130	4,77	3,90	22,90	145,99	0,00		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
Итого		670	28,32	20,53	79,88	619,06	14,34		
Итого		780	35,11	25,66	93,91	748,89	16,97		
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого		280	11,70	10,44	66,46	407,00	1,66	
	Итого		310	11,72	10,45	69,46	419,00	1,67	
Итого за день		1395	48,82	42,06	190,40	1337,36	28,19		
Итого за день		1630	58,83	50,05	219,59	1565,29	32,49		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	Итого	370	10,78	14,96	44,54	355,7	2,02	
	420	11,87	15,95	49,28	388,2	2,34		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	№ 399
		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Итого	150	0,75	0	15,15	63,33	3	
	180	0,9	0	18,18	76	3,6		
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№ 57
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	
	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№ 305
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0,01	№354
		30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№ 313
		130	5,46	3,9	33,67	191,7	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№ 376
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	555	10,12	8,765	80,66	446,25	17,88		
	630	11,59	9,92	93,38	513,8	21,46		
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Итого	215	12,03	10,58	16,46	209,70	1,17	
		310	22,32	19,58	26,66	372,40	1,54	
Итого за день	1290	33,68	34,305	156,81	1074,98	24,07		
	1540	46,68	45,45	187,5	1350,4	28,94		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
		180	3,93	4,19	26,79	160,20	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
Итого		350	5,95	12,13	46,31	318,00	0,02	
		400	6,44	11,76	51,40	336,20	0,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Итого		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,40	3,30	37,50	3,80	№ 33
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69	
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№ 86
		200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	
	Котлета рыбная любительская с	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№ 256
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
30		2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
Итого		610	16,26	13,39	73,03	479,85	21,15	
		720	20,93	16,92	90,18	598,93	27,67	
Запеканка манная с изюмом	Запеканка манная с изюмом	155	6,61	4,78	41,4	235	0,49	№ 188
		205	9,2	7,06	54,37	318	0,65	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Итого		320	7,43	7,07	64,50	351,40	1,37
			415	10,50	11,61	82,45	476,64	1,75
Итого за день		1380	30,04	32,99	193,64	1193,25	32,54	
		1635	38,27	40,69	233,83	1455,77	39,45	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядиново

О.Е.Ребезова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, *	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день Завтрак	Салат из картофеля с солеными огурцами	40		0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	№ 22
		60		0,82	3,12	5,14	51,96	7,2	
	Драчена	85		8,52	11,69	5,05	160,00	0,28	№ 228
		85		8,52	11,69	5,05	160,00	0,28	
	Чай с лимоном	180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№393
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	
		Итого	350	13,91	20,67	33,23	374,64	7,98	
	Итого	385	16,14	23,28	39,78	432,96	10,42		
2 завтрак	Кефир	150		4,35	3,75	6	79,5	1,05	№ 401
		180		5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	
	Итого	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05		
	Итого	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40		0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20
		60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	Суп картофельный с бобовыми	200		4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	№81
		200		4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	
	Птица тушеная в соусе с овощами	180		9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	№ 302
		230		11,91	8,64	20,88	209,00	9,24	
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№ 376
		180		0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	
Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого	610	17,27	13,155	70,2	470,51	25,29		
	Итого	720	21,22	16,41	85,51	576,54	33,75		
Полдник	Запеканка из творога	100		17,50	12,06	17,16	247,00	0,24	№ 237
		100		17,50	12,06	17,16	247,00	0,24	
	Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180		3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
		Итого	250	20,65	14,78	30,12	336,00	1,44	
	Итого	280	21,17	15,25	32,98	354,00	1,67		
	Итого за день	1360	56,18	52,355	139,55	1260,65	35,76		
	Итого за день	1565	63,75	59,44	165,47	1458,9	47,1		
	Итого за 10 дней	12990	395	384	1610	11503	330		
	Итого за 10 дней	15450	498	466	1979	14112	388		
	Среднее за 10 дней	1299	39	38	161	1150	33		
	Среднее за 10 дней	1545	50	47	198	1411	39		

Итого по приготавливаемому меню

Итого за весь период		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С
		Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.		
	1,6-3 лет	395	384	1610	11503	330
	3-7 лет	498	466	1979	14112	388
Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	1,6- 3 лет	31,08	36,25	152,25	1050	33,75
	3-7 лет	40,5	45	195,75	1350	37,5
Среднее значение за период	1,6 – 3 лет	39	38	161	1150	33
	3-7 лет	50	47	198	1411	39

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей		завтрак	II завтрак	обед	полдник
1,6 – 3 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	350	100	450	200
	Фактически	353	115	555	210
3-7 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	400	100	600	250
	Фактически	410	130	654	275

Прочитано - прошито
скреплено печатью № 2
С. Чердымова
Заведующий
С. Чердымова
О.Е. Ребезова





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" С.ЧЕЛЯДИНОВО"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИКАЗ

19.03. 2024г.

с.Челядиново

№19-ОД

«Об утверждении 10-дневного меню
на весенний период 2024 г.»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 19 марта 2024г. 10-ти дневное меню для организации питания детей в МБДОУ с.Челядиново (Приложение №1).
2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». (Приложение №3)
4. Повару Чистяк Е.А. строго соблюдать выполнение 10-ти дневного меню.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Заведующий МБДОУ с.Челядиново:

О.Е.Ребезова

