СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания Совета по питанию
МБДОУ д/с №24
от 09.01.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом МБДОУ д/с №24
от 01.03.2023г. №123

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 24 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 24 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=ул. Профессиональная корп. 67, l=Медведовская, title=Заведующая, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 24 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330343833939383735, 1.2.643.100.3=120B3030373334333633373239, 1.2.643.100.4=120A3233353330313639333O, 1.2.643.3.131.1.1=120C3233353330323432353537 31, email=medvdetsad@yandex.ru, givenName=Нина Павловна, sn=Кучма, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 24 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.03.14 11:19:31 +03'00'
Версия Adobe Acrobat Reader: 2022.003.20322

Десятидневное меню на весенне- летний период для детей в возрасте, от 3-х до7 лет с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ д/с № 24.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с зеленым горшком	60	1.4	3.1	3.8	49.0	63
Омлет натуральный	80	6.9	10.1	1.1	122.3	214
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	14.6	144.6	1
Чай с лимоном	180/5	0.2		7.2	30.3	391
Итого за завтрак:	**358**	**10.8**	**21.8**	**26.7**	**346.2**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.92	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак:	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.92**	**42.8**	
Обед						
Помидоры соленые	30	0.3		0.7	4.1	
Борщ с фасолью на к/б	200	3.6	3.3	19.2	122.2	77
Птица отварная	70	15.9	16.2	0.2	208.8	307
Каша перловая рассыпчатая	110	2.3	2.3	16.6	95.8	181
Соус томатный с овощами	35	0.6	2.0	3.0	32.4	349
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.4	78.2	п/п
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.3	28.6	126.7	п/п
Хлеб ржаной	37	2.4	0.3	15.4	74.2	п/п
Итого за обед:	**702**	**28.5**	**24.5**	**102.1**	**742.4**	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.8	5.0	18.4	138.3	189
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.0	28.6	391
Печенье	25	1,85	2.35	18.28	101.75	п/п
Итого за полдник:	**410**	**6.8**	**7.4**	**43.7**	**268.7**	
Итого аз день		**46.5**	**54.1**	**181.4**	**1400.0**	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная	200	5.20	6.3	18.8	153.1	324
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	14.6	144.6	1
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	33	13.9	101.5	395
Итого за завтрак:	**418**	**11.9**	**18.2**	**47.3**	**399.2**	
2 завтрак						
Ряженка	170	5.6	4.89	8.2	104.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**170**	**5.6**	**4.9**	**8.2**	**104.8**	
Обед						
Салат из квашеной капусты	45	0.8	3.1	1.4	37.2	89
Свекольник с яйцом со сметаной	200/8	4.1	6.1	16.5	138.2	67
Жаркое по домашнему	220	14.09	14.1	18.7	260.9	258
Напиток грушевый из дички	180	0.6	0.00	28.6	125.3	п/п
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	28.6	126.7	п/п
Хлеб ржаной	37	2.4	0.3	15.4	74.2	п/п
Итого за обед:	**696**	**25.3**	**23.9**	**109.2**	**762.5**	
Полдник						
Запеканка из творога со сметаной	120/13	16.8	12.4	11.9	229.3	224
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Зефир	25	0.2		19.4	79.1	п/п
Итого за полдник:	**339**	**21.4**	**16.1**	**45.1**	**415.9**	
Итого аз день		**63.8**	**63.1**	**209.9**	**1461.3**	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.0	5.0	18.3	139.2	189
Бутерброд с маслом с сыром	30/8/11	5.0	12.1	14.6	188.22	2
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.3	13.9	101.5	395
Итого за завтрак:	**429**	**14.0**	**20.4.**	**46.8**	**428.9**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.2**	**42.8**	
Обед						
Огурцы соленые	30	0.2		0.5	3.8	п/п
Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200/7	3.3	6.7	19.0	150.3	78
Плов с мясом	200	14.8	14.9	23.5	287.3	265
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.9	80.6	п/п
Хлеб ржаной	37	0.24	0.3	15.2	73.2	п/п
Итого за обед:	665	21.6	22.1	77.1	595.2	
Полдник						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.7	3.0	2.4	39.7	50
Рыба, запеченная в омлете	70	20.3	10.7	4.4	194.9	249
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.0	28.6	391
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.3	28.6	126.7	п/п
Итого за полдник:	**340**	**23.6**	**14.0**	**42.4**	**389.9**	
Итого аз день		**59.6**	**56.9**	**175.2**	**1456.8**	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	4.8	5.1	25.8	169.3	189
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	14.6	144.6	1
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.3	13.9	101.5	395
Итого за завтрак:	**418**	**11.1**	**17.0**	**54.3**	**415.4**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.9**	**42.8**	
Обед						
Помидоры соленые	30	0.3		0.7	4.1	п/п
Суп картофельный с горохом	200	7.6	3.7	26.3	169.1	81
Суфле из печени	70	18.5	9.2	5.4	198.3	66
Макаронные изделия отварные	110	3.4	3.3	21.9	130.9	204
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	18.6	77.7	376
Хлеб пшеничный	30	2.6	0.3	29.5	130.6	п/п
Хлеб ржаной	37	2.4	0.3	15.7	75.5	п/п
Итого за обед:	**687**	**35.3**	**16.8**	**118.1**	**786.2**	
Полдник						
Запеканка из творога со сметаной	120/13	16.7	12.3	11.9	228.5	224
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Итого за полдник:	**313**	**21.1**	**16.0**	**25.7**	**336.0**	
Итого аз день		**67.9**	**50.2**	**207.0**	**1480.4**	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	200	5.8	5.5	21.4	158.7	36
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	14.6	144.6	1
Кофейный напиток с молоком	180	4.1	3.4	14.1	103.7	395
Итого за завтрак:	**418**	**12.2**	**17.5**	**50.1**	**407.0**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.9**	**42.8**	
Обед						
Огурцы соленые	30	0.2		0.5	3.8	п/п
Суп картофельный с рыбой	200	10.9	3.8	16.8	145.8	84
Котлета из говядины	80	15.8	13.9	16.1	252.0	272
Каша пшеничная	110	3.3	3.3	19.6	120.7	181
Соус томатный с овощами	35	0.6	2.0	3.0	32.4	349
Компот из сухофруктов	180	0.4		18.6	77.7	376
Хлеб пшеничный	20	1.7	0.2	19.1	84.5	п/п
Хлеб ржаной	37	2.5	0.3	15.7	75.5	п/п
Итого за обед:	**682**	**35.4**	**23.5**	**109.4**	**792.4**	
Полдник						
Булочка сдобная	80	16.9	10.0	43.4	331.3	474
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Зефир	25	0.2	0.0	19.4	79.1	п/п
Итого за полдник:	**285**	**21.5**	**13.7**	**76.6**	**517.9**	
Итого аз день		**69.5**	**55.1**	**245.0**	**1460.1**	

\ **6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром	120	6.3	7.0	21.9	177.1	204
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	15.0	146.9	1
Чай с лимоном	180/5	0.2		7.2	30.3	391
Итого за завтрак:	**338**	**8.8**	**15.6**	**44.1**	**354.3**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.9**	**42.8**	
Обед						
Помидоры соленые	30	0.3		0.7	4.1	п/п
Борщ с картофелем с капустой	200	3.5	4.3	20.2	134.5	79
Гуляш из говядины	60	13.4	13.7	5.3	197.59	259
Каша гречневая рассыпчатая	110	3.1	3.2	13.9	96.6	181
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.4	78.2	п/п
Хлеб пшеничный	30	2.6	0.3	29.5	130.6	п/п
Хлеб ржаной	37	2.5	0.3	15.7	75.5	п/п
Итого за обед:	**667**	**26.3**	**22.0**	**103.7**	**717.3**	
Полдник						
Каша «Дружба»	200	5.2	6.2	23.6	172.0	190
Печенье	25	1.9	2.4	18.3	101.8	п/п
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.0	28.68	391
Итого за полдник	**410**	**7.2**	**8.6**	**48.9**	**302.4**	
Итого аз день		**42.7**	**46.6**	**205.6**	**1416.8**	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	4.9	5.0	19.7	144.1	189
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	15.0	146.9	1
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.3	13.9	101.5	395
Итого за завтрак:	**418**	**11.2**	**16.9**	**48.6**	**392.5**	
2 завтрак						
Ряженка	190	5.6	4.9	8.2	104.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**170**	**5.6**	**4.9**	**8.2**	**104.8**	
Обед						
Огурцы соленые	30	0.2		0.5	3.8	п/п
Рассольник со сметаной	200/8	3.5	4.9	22.3	148.3	80
Котлета из говядины	80	15.8	13.9	16.4	253.3	272
Овощи тушеные	150	2.5	5.1	12.7	107.6	338
Компот из сухофруктов	180	0.4		18.6	77.7	376
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	19.1	84.5	п/п
Хлеб ржаной	37	2.0	0.26	12.7	61.19	п/п
Итого за обед:	**677**	**26.6**	**24.4**	**105.3**	**750.7**	
Полдник						
Вареники ленивые со сметаной	118/13	18.3	12.7	31.2	315.6	58
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Итого за полдник:	**311**	**22.7**	**16.4**	**45.0**	**423.1**	
Итого аз день		**66.1**	**62.6**	**207.1**	**1.471**	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная	200	5. 0	5.2	18.6	142.5	324
Бутерброд с маслом сыром	30/8/11	5.0	12.1	14.6	188.2	2
Чай с лимоном	180/5	0.2	0.0	7.2	30.3	391
Итого за завтрак:	**429**	**10.2**	**17.3**	**40.4**	**361**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.9**	**42.8**	
Обед						
Салат из квашеной капусты	45	0.8	3.1	1.4	37.2	88
Суп картофельный с клецками на к/б	200	4.5	3.7	25.3	152.3	92
Птица отварная	70	16.0	16.1	0.5	210.1	307
Пюре картофельное	130	2.5	3.9	16.8	112.3	321
Напиток грушевый из дички	180	0.5	0.0	28.2	123.7	п/п
Хлеб ржаной	37	2.5	0.3	15.7	75.5	п/п
Итого за обед:	**647**	**26.8**	**27.1**	**87.9**	**711.1**	
Полдник						
Икра кабачковая	40	0.7	3.5	3.0	46.2	п/п
Рыба, запеченная в омлете	70	20.3	10.7	4.4	194.9	249
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.3	28.6	126.7	п/п
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	7.0	28.6	391
Итого за полдник:	**320**	**18.2**	**14.0**	**42.8**	**369.7**	
Итого аз день		**61.0**	**59.3**	**180.2**	**1411.9**	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.8	5.0	18.4	138.3	189
Бутерброд с маслом	30/8	2.3	8.6	14.6	144.6	1
Кофейный напиток с молоком	180	4.0	3.3	13.9	101.5	395
Итого за завтрак:	**418**	**11.7**	**16.9**	**46.9**	**384.4**	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.8	п/п
Итого за 2 завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.9**	**42.8**	
ОБЕД						
Помидоры соленые	30	0.3		0.7	4.1	90
Борщ с картофелем с капустой со сметаной	200/7	3.3	6.7	19.0	150.3	78
Запеканка из печени с рисом	80	17.8	9.9	8.5	214.2	294
Свекла тушеная	120	1.5	4.0	8.4	75.6	56
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.4	78.2	п/п
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.3	28.6	126.7	п/п
Хлеб ржаной	37	2.4	0.3	15.2	73.2	п/п
Итого за обед:	**687**	**28.7**	**21.4**	**98.8**	**722.3**	п/п
Полдник						
Запеканка из творога со сметаной	120/13	16.8	12.4	11.9	229.3	224
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Зефир	25	0.2		20.0	81.5	п/п
Итого за полдник:	**338**	**21.4**	**16.1**	**45.7**	**418.3**	
Итого аз день		**61.6**	**54.8**	**200.3**	**1467.8**	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
Завтрак						
Пюре картофельное	130	2.7	3.9	17.5	116.5	321
Сельдь	33.89	5.8	2.9	0	49.1	п/п
Бутерброд с маслом сыром	30/8/11	5.1	12.1	15.0	190.6	2
Чай с лимоном	180/5	0.2	0.0	7.2	30.3	391
Итого за завтрак:	369	13.8	18.9	39.7	386.5	
2 завтрак						
Яблоко	100	0.4	0.4	8.9	42.82	п/п
Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.4	**8.9**	**42.82**	
Обед						
Огурцы соленые	43	0.2	0.0	0.5	3.8	п/п
Суп с пшеном и с яйцом	200	3.8	4.8	18.5	132.9	81
Голубцы ленивые	200	16.2	15.9	17.2	278.3	306
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	18.6	77.7	376
Хлеб пшеничный	30	2.5	0.3	28.6	126.7	п/п
Хлеб ржаной	37	2.5	0.3	15.7	75.5	п/п
Итого за обед:	**627**	**25.6**	**21.3**	**99.1**	**694.9**	
Полдник						
Булочка сдобная	82	16.7	10.1	43.4	331.0	474
Какао с молоком	180	4.4	3.7	13.8	107.5	27
Зефир	25	0.2	0.0	19.4	79.1	п/п
Итого за полдник:	**285**	**21.3**	**13.8**	**76.6**	**517.6**	
Итого аз день		**61.1**	**54.4**	**224.3**	**1541.8**	