

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС КВ № 34
пгт Афицкого Северский район

В.А.Титова
Приказ № 103 от 01.03.2025 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
(3-7 ЛЕТ)**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 34
(зимне-весенний)

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з- 2020
	Сыр	10,0	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з2020
Итого за завтрак		410	15,34	19,98	59,5	476,6	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Редис	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с-2020
	Рыба запеченная	70	35,1	3,6	0,0	83,45	247
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн- 2020
Итого за обед		740	51,68	15,16	106,38	684,85	
Полдник	Кондитерские изделия	80	9,3	13,1	52,8	224,2	77
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн- 2020
Итого за полдник		280	9,5	13,1	59,3	251,0	
Итого за день:		1530	72,81	42,72	223,35	1493,43	

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак		440	12,24	21,48	57,8	469,6	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,1	117,24	54-7с-2020
	Гуляш из мяса	70	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,3	7,8	31,3	216,0	168
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		740	28,46	25,04	107,2	787,04	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в-2020
	Кисломолочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
Итого за полдник		260	12,5	17,2	23,5	303,1	
Итого за день		1540	53,46	63,89	199,91	1611,74	

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,87	6,97	22,15	178,77	54-19к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак		440	10,51	15,65	45,75	362,57	
Второй завтрак	Сок	180	0,0	0,0	18,9	75,6	399
Итого 2 завтрак		180	0,0	0,0	18,9	75,6	
Обед	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,59	1,47	9,62	89,9	54-2с-2020
	Котлета мясная	75	13,7	13,6	12,2	126,3	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		745	27,53	22,15	108,42	678,8	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/30	17,0	9,0	22,4	292,2	54-6т-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник		330	17,2	9,0	28,9	319	
Итого за день		1695	55,24	46,8	201,97	1435,97	

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,86	15,785	226,2	54-17к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	9,38	14,54	39,385	410	
Второй завтрак	Сок	180	0,0	0,0	18,9	75,6	368
Итого 2 завтрак		180	0,0	0,0	18,9	75,6	
Обед	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп «Полевой»	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с-2020
	Суфле из субпродуктов	80	19,4	9,3	7,8	192,0	54-48-2020
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	157,2	54-5г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		800	39,68	27,46	123,68	904,7	
Полдник	Булочка «Завитушка»	80	5,33	7,41	39,56	253,18	467
	Кисломолочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
Итого за полдник		260	10,53	11,91	46,76	348,58	
Итого за день		1600	59,85	54,08	221,235	1615,28	

Прием пищи День5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	54-6к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
	Сыр	10	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з2020
Итого за завтрак		450	15,44	24,78	61,1	525,5	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с рисом	200	1,85	5,12	13,02	185,36	54-3с2020
	Мясо запеченное	70	12,8	8,12	0,0	124,14	54-2м- 2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн- 2020
Итого за обед		710	23,79	21,2	79,82	688,26	
Полдник	Кондитерские изделия	80	9,3	13,1	52,8	224,2	7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн- 2020
Итого за полдник		280	9,5	13,1	59,3	251	
Итого за день		1540	48,99	59,25	211,63	1516,7	

Прием пищи День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	160	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
	Сыр	10	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з-2020
Итого за завтрак		410	15,34	19,98	59,5	476,4	
Второй завтрак	Сок	180	0,0	0,0	18,9	75,6	399
Итого 2 завтрак		180	0,0	0,0	18,9	75,6	
Обед	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп крестьянский	200	1,92	5,04	10,28	94,1	54-10с-2020
	Рыба тушеная с овощами	70	10,3	1,4	0,7	132,6	54-25м-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		740	22,46	14,02	85,38	637,4	
Полдник	Булочка	80	5,33	7,41	39,56	253,18	467
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник		280	5,53	7,41	46,06	279,98	
Итого за день		1600	43,33	41,41	209,84	1469,38	

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,9	5,54	18,24	142,28	54-18к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		450	8,54	18,62	41,84	379,78	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с-2020
	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9	54-4м-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	131,6	54-16г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		750	33,58	26,76	109,38	717,5	
Полдник	Булочка «Посыпушка»	70	4,88	11,32	38,01	277,68	467
	Кисломолочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
Итого за полдник		250	10,08	15,82	45,21	373,08	
Итого за день		1550	53,48	59,8	203,26	1522,36	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к- 2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	11,84	19,48	62,1	467,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,59	1,47	9,62	89,9	54-2с-2020
	Мясо запеченное	70	12,8	8,12	0,0	124,14	54-2м- 2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн- 2020
Итого за обед		740	36,13	19,25	107,22	781,4	
Полдник	Запеканка из творога	100	25,6	16,1	25,0	347,8	54-1г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн- 2020
Итого за полдник		300	25,8	16,1	31,5	213,8	
Итого за день		1580	74,08	55,0	267,23	1614,5	

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	54-6к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Сыр российский	10	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з2020
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		450	15,44	24,78	61,1	525,5	
Второй завтрак	Сок	180	0,0	0,0	18,9	75,6	399
Итого 2 завтрак		180	0,0	0,0	18,9	75,6	
Обед	Редис свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	8,62	4,3	13,72	127,96	54-5с-2020
	Плов из отварного мяса	190	11,5	11,24	28,9	266,2	54-11м- 2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн- 2020
Итого за обед		710	27,06	17,02	96,02	654,06	
Полдник	Булочка «Завитушка»	80	4,84	7,23	31,77	221,36	453
	Кисломолочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	401
Итого за полдник		260	10,04	11,73	38,97	316,76	
Итого за день		1600	52,54	53,53	214,99	1571,92	

Прием пищи День10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,8	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	12,24	21,48	57,8	469,6	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с рыбой	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с-2020
	Тефтеля мясная	80	10,4	10,8	9,6	181,0	54-15м-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	262,0	54-1г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	12,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		750	25,16	20,04	104,3	805,5	
Полдник	Кондитерские изделия	70	9,3	13,1	52,8	224,2	7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник		270	9,5	13,1	59,3	251	
Итого за день		1560	47,16	54,79	232,81	1578,1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34

	Пищевые вещества (г)			
	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>
Итого за весь период	504,03	528,32	2034,55	15328,7
Среднее значение за период	50,403	52,832	203,455	1532,87
В % отношении	100	100	100	100

