

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 25
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ ДС КВ № 25
 А. В. Габриэлян
Приказ № 117 от 24.11.2021г.



**Перспективное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет на зимний период**

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	200	7,38	8,49	35,7	166,28	113
	Яйцо варное	40	0,19	0,17	0	1,57	39
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8
	Итого за Завтрак	476	10,07	14,51	60,70	329,52	
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00	
Обед:	Зеленый горошек	50	1,5	0	3	17,5	102
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,69	3,2	21,97	120,56	62
	Гуляш мясной	80	12,27	15,11	2,97	246,28	79
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,75	5,65	24,42	159,92	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	747	28,16	24,72	104,61	767,55	
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	4,5	7,13	47,21	191,9	27
	Кефир	200	6	5	8	102	88
	Итого за полдник	260	10,50	12,13	55,21	293,90	
	Итого за первый день:	1583	49,13	51,36	230,32	1428,97	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	9,75	9,69	40,67	174,35	32
	Какао-напиток с молоком	200	3,25	3,41	15,05	100,04	71
	Бутерброд с сыром	30/6/11	4,62	10,6	14,26	173,46	44
	Итого за Завтрак	447	17,62	23,70	69,98	447,85	
II завтрак:	Сок фруктовый	185	0	0	11	45	23
	Итого за II Завтрак	185	0,00	0,00	11,00	45,00	
Обед:	Квашенные овощи	50	1,7	0	3,5	23	4
	Суп гороховый	200	7,06	2,74	32,26	173,24	107
	Рыбная котлета в томатном соусе	80	12,11	3,85	12,86	132,6	6
	Картофельное пюре	150	0,8	0	21,98	88	30
	Кисель из яблок	200	0,08	0,04	23,52	82,68	58
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	10,5	50,75	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	742	26,36	7,33	120,01	627,97	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	120	105
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25
	Итого за полдник	250	3,91	8,50	42,51	158,19	
	Итого за второй день:	1624	47,89	39,53	243,50	1279,01	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	120/10	19,14	12,71	21,35	231,2	45
	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	4,99	22,7	140,75	31
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8
	Итого за Завтрак	366	26,97	23,55	59,04	495,43	
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00	
Обед:	Икра кабачковая	50	1,1	2	5	20,5	201
	Борщ со сметаной	200	2,09	2,88	14,88	77,13	14
	Птица в томатном соусе с овощами	80	9,8	5,78	7,15	178,74	72
	Макароны отварные с маслом	150	4,1	3,1	21,7	145,89	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	747	23,04	14,52	100,98	645,55	
Полдник:	Булочка «Завиток»	60	4,38	7,13	33,61	224,31	37
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	138
	Итого за полдник	260	10,38	12,13	42,01	326,31	
	Итого за третий день:	1473	60,79	50,20	211,83	1505,29	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афипского МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	рецептур
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	8,31	10,28	29,27	130,04	16
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25
	Бутерброд с сыром	30/6/11	4,62	10,6	14,26	173,46	44
	Итого за Завтрак	447	13,09	20,88	53,54	341,69	
II завтрак:	Сок фруктовый	185	0	0	11	45	23
	Итого за II Завтрак	185	0,00	0,00	11,00	45,00	
Обед:	Салат из тушеной моркови	50	1	2,9	5,4	54,1	7
	Суп картофельный с клецками	200	13,49	9,09	65,33	153,62	43
	Печень по-строгановски	80	10,11	2,99	13,44	125,4	34
	Рис отварной	150	12,11	3,85	12,86	132,6	42
	Кисель из яблочк	200	0,08	0,04	23,52	82,68	58
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	747	41,81	19,63	148,54	687	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3	3,25	37	195	80
	Кефир	200	6	5	8	102	88
	Итого за полдник	250	9,00	8,25	45,00	297,00	
	Итого за четвертый день:	1629	63,90	48,76	45,00	1370,69	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афипского МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Суп молочный гречневый	200	9,75	6,87	40,65	275,13	38
	Какао-напиток с молоком	200	3,25	3,41	15,05	100,04	71
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8
	Итого за Завтрак	436	15,34	16,13	70,69	498,65	
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00	
Обед:	Квашеные овощи	50	0,4	0	8,5	5	104
	Рассольник со сметаной	200	7,21	10,16	25,19	120,36	36
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,7	22,09	34,23	251,47	81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	717	34,26	33,01	120,17	600,12	
Полдник:	Запеканка творожно-манная с повидлом	120/10	19,14	12,71	21,35	231,2	45
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25
	Итого за полдник	330	19,30	12,71	31,36	269,39	
	Итого за пятый день:	1583	69,30	61,85	232,02	1406,16	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Омлет натуральный с кабачковой икрой	100/10	9,43	12,63	2,06	159,4	10
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8
	Итого за Завтрак	346	11,93	18,48	27,06	321,07	
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00	
Обед:	Зеленый горошек	50	1,5	0	3	17,5	102
	Щи со свежей капусты	200	1,64	5,18	7,31	81,86	1
	Биточки мясные в томатном соусе	70/20	18,31	13,16	15,41	217,74	19
	Овощи тушеные	150	3,62	4,13	19,99	130,12	106
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13
	Хлеб пшеничный	25	2,43	2,02	0,3	10,5	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	752	31,02	24,89	85,66	620,11	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3	3,25	37	195	27
	Кефир	200	6	5	8	102	88
	Итого за полдник	250	9,00	8,25	45,00	297,00	
	Итого за шестой день:	1448	52,35	51,62	167,52	1276,18	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,98	10,45	5,34	169,4	24
	Какао-напиток с молоком	200	3,25	3,41	15,05	100,04	71
	Бутерброд с сыром	30/6/11	4,62	10,6	14,26	173,46	44
	Итого за Завтрак	447	13,85	24,46	34,65	442,90	
II завтрак:	Сок фруктовый	185	0	0	11	45	23
	Итого за II Завтрак	185	0,00	0,00	11,00	45,00	
Обед:	Икра овощная	50	0,62	2,51	3,76	37,75	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,69	3,2	21,97	120,56	62
	Рыбная котлета в томатном соусе	80	12,11	3,85	12,86	132,6	6
	Рис отварной	150	12,11	3,85	12,86	132,6	42
	Кисель из яблок	200	0,08	0,04	23,52	82,68	58
	Хлеб пшеничный	25	2,43	2,02	0,3	10,5	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	742	33,63	15,87	90,66	594,39	
	Полдник:	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	120/10	19,14	12,71	21,35	231,2
Чай с сахаром		200	0,16	0	10,01	38,19	25
Итого за полдник		330	19,30	12,71	31,36	269,39	
Итого за седьмой день:		1704	66,78	53,04	167,67	1351,68	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афипского МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	200	4,26	9,15	23,7	100,84	3
	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	4,99	22,7	140,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8
	Итого за Завтрак	436	12,09	19,99	61,39	365,07	
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00	
Обед:	Квашенные овощи	50	1,7	0	3,5	23	4
	Свекольник со сметаной	200	8,14	10,17	31,61	245,27	46
	Картофельное пюре	150	0,8	0	21,98	88	30
	Суфле из отварной курицы	70	12,54	10,74	2,64	220,36	103
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	737	29,13	21,67	111,98	799,92	
Полдник:	Булочка домашняя с сахаром	60	4,97	4,01	34,64	193,11	5
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	138
	Итого за полдник	260	10,97	9,01	43,04	295,11	
	Итого за восьмой день:	1533	52,59	50,67	226,21	1498,10	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,19	7,57	20,34	120,95	50
	Какао-напиток с молоком	200	3,25	3,41	15,05	100,04	71
	Бутерброд с сыром	30/6/11	4,62	10,6	14,26	173,46	44
	Итого за Завтрак	447	13,06	21,58	49,65	394,45	
II завтрак:	Сок фруктовый	185	0	0	11	45	23
	Итого за II Завтрак	185	0,00	0,00	11,00	45,00	
Обед:	Икра кабачковая	50	1,1	2	5	20,5	201
	Суп рыбный	200	2,1	4,05	10,59	115,64	60
	Плов с мясом	200	10,11	9,34	24,85	181,88	15
	Кисель из яблок	200	0,08	0,04	23,52	82,68	58
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	12,6	60,9	20
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21
	Итого за обед	717	18,41	16,19	91,95	539,3	
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,75	8,5	32,5	120	105
	Кефир	200	6	5	8	102	88
	Итого за полдник	250	9,75	13,50	40,50	222,00	
Итого за девятый день:		1599	41,22	51,27	193,10	1200,75	

МБДОУ ДС КВ № 25 пгт Афицкого МО Северский район

Сезон: Зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	9,75	9,69	41	174	55	
	Чай с сахаром	200	0,16	0	10,01	38,19	25	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,34	5,85	14,99	123,48	8	
	Итого за Завтрак	436	12,25	15,54	66,00	335,67		
II завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38	70	
	Итого за II Завтрак	100	0,40	0,00	9,80	38,00		
Обед:	Квашеные овощи	50	0,4	0	8,5	5	104	
	Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	1,64	5,18	7,31	81,86	17	
	Котлета мясная	70/20	12,27	25,19	2,97	246,28	40	
	Тушеная капуста	150	3,97	5,19	15,26	127,15	150	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,93	0	24,26	84,69	13	
	Хлеб пшеничный	25	2,43	2,02	0,3	10,5	20	
	Хлеб ржаной	37	2,59	0,4	15,39	77,7	21	
	Итого за обед	832	24,23	37,98	73,99	633,18		
	Полдник:	Ватрушка с творогом	60	7,69	6,25	19,57	163,45	140
		Кофейный напиток с молоком	200	5,49	4,99	22,7	140,75	3
	Итого за полдник	260	13,18	11,24	42,27	304,20		
	Итого за десятый день:	1628	50,06	64,76	192,06	1311,05		