

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ г. Керчи РК

«Детский сад №15 «Дельфин»

С. А. Добудогло

« 19 » мая 2024 г.



**Основное (организованное) меню
для детей дошкольного возраста
(1-3 года, 3 года-7 лет)
сезон :летнее- осенний
в Муниципальном бюджетном
дошкольном образовательном
учреждении города Керчи Республики
Крым «Детский сад №15 «Дельфин»**

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года- 7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д		
Завтрак:								
Макаронны отварные с маслом и сыром		1/140	8,29	10,60	33,47	206,23	0,10	415 сб. рец.
Макаронные изделия	33							
Масло сливочное	4							
сыр	20							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Чай с сахаром и лимоном		1/180	0,40	0,00	13,50	56,00	0,00	56 заб. пит.
чай заварка	0,7							
сахар	12							
лимон	6							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	100	1/100	0,50	0,10	10,10	60,00	0,00	437 кар. Блюда
Итого за завтрак								
			11,59	15,30	71,97	433,23	0,10	
Обед								
Свекольник на мясном бульоне с яйцом, со сметаной		250/12/10	3,09	4,58	11,20	186,00	13,10	16 картошка блюда
мясо говядина	20							
яйцо	23							
картофель	82							
свекла	90							
морковь	15							
лук	15							
ТОМАТ-ПАСТА	6							

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: 3 года-7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	Касса порц	Пищевые вещества			Энерг.д. ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	
Завтрак:								
Каша геркулесовая молочная		1/200	9,30	7,50	36,20	205,40	0,20	96 алгоритм
Молоко	150							
Крупа геркулесовая	23							
сахар	5							
Масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Кофейный напиток на молоке		1/180	4,35	3,76	17,20	121,00	2,00	57 азб. Пир.
кофе-цикорий	2,25							
молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие	102	1/102	0,41	0,41	10,00	48,00	10,20	847 сб. рец.
Итого за завтрак			16,46	16,27	78,30	485,40	12,40	
Обед								
Суп с мясными фрикадельками		250/30	7,19	8,40	8,30	159,00	9,80	209 сб. рец.
картофель	82							
морковь	15							
лук	15							
Мясо говядина	35							
яйцо	3							
вода	4							
Масло растительное	3							

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года- 7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	асса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц ен. ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
Каша гречневая молочная		1/200	6,40	2,90	30,20	203,42	0,10	679 сб. рец.
крупя гречневая	23							
молоко	160							
сахар	5							
масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Какао на молоке		1/180	2,80	2,37	14,40	91,00	1,20	89 алгоритм
какао порошок	1,25							
молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,10	120,00	0,00	437 кар. блюдо
ИТОГО за завтрак								
			12,60	10,07	79,60	525,42	1,30	
Обед								
Суп лапша на курином бульоне		1/250	2,37	1,78	19,30	128,00	11,50	218 сб. рец.
картофель	80							
морковь	15							
лук	15							
масло сливочное	2							
масло растительное	2							
для лапши:								
мука пшеничная	14							

Лук репчатый	8								
Масло растительное	3								
Томатное пюре	7								
Чай с сахаром и лимоном		1/180	0,40	0,00	13,50	56,00	0,00		56 азб. пит.
Чай заварка	0,7								
Сахар	12								
Лимон	6								
Соль йодированная	5								
Яблоко		1/200	0,82	0,82	20,00	96,00	20,40		
Итого за полдник:			16,35	31,99	81,40	739,60	54,10		
Итого за день:			53,04	72,64	246	1977,2	133		

МЕНЮ

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года- 7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	асса порци	Пищевые вещества			Энерг. ц ен	Вит с	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	
Завтрак:								
Каша Манная молочная		1/200	6,64	7,15	29,80	207,00	2,00	97 алгоритм
Крупа Манная	22							
Молоко	150							
сахар	5							
масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
Хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Чай с сахаром		1/180	0,00	0,00	10,00	45,00	0,00	94 алгоритм
чай заварка	0,7							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,20	120,00	0,00	437 кар. Блюд
Итого за завтрак								
			10,04	11,95	74,90	423,00	2,00	
Обед								
Суп гороховый с гречками		250/13	5,85	8,74	19,00	124,00	11,10	206 орг. Дет. лит.
картофель	88							
горох лущеный	10							
морковь	15							
лук	15							
масло сливочное	3							
Хлеб пшеничный	20							
вода	180							
Котлета Рыбная запеченая в томатном соусе		85/30	11,81	5,73	7,40	144,00	1,30	510,759 сб. рец.

Масло растительное	2								
яйцо для смазки	1,7								
повидло	25,25								
Кофейный напиток на молоке		1/180	4,35	3,76	17,20	121,00	2,00		57 аэб. пит.
кофе-цикорий	2,25								
молоко	150								
сахар	10								
Соль йодированная	5								
Овощи тушеные		1/160	3,03	6,19	20,30	122,00	38,20		77 алгоритм
картофель	100								
капуста	55								
лук репчатый	12								
морковь	28								
томат.паста	7								
фасоль консерв.	36								
масло сливочное	4								
масло растительное	4								
Итого за поддник:			11,98	11,82	81,94	428	40,23		
Итого за День:			47,58	43,38	254,24	1483	81,33		

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года-7 лет (12ч)

Наименование блюда	Брутто	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц. ен ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	
Завтрак:								
Запеканка творожно-вермишелевая со сушеным молоком		140/30	17,84	14,31	20,30	258,00	0,40	42 азб. Пир.
Творог	85							
Макаронные изделия	15							
Яйцо	8							
сахар	6							
Сметана	4							
Масло сливочное	4							
Сгущенное молоко	30							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
Хлеб пшеничный	25							
Масло сливочное	5							
Какао на молоке		1/180	2,80	2,37	14,40	91,00	1,20	89 алгоритм
Какао порошок	1,25							
Молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие	102	1/102	0,41	0,41	10,00	48,00	10,20	847 сб. рец.
ИТОГО за завтрак								
			23,45	21,69	59,60	508,00	11,80	
Обед								
Борщ на мясном бульоне, со сметаной		250/12/10	6,86	6,81	16,80	154,00	35,70	170 сб. рец.
Мясо говядина	20							
картофель	88							
свекла	45							
капуста	48							

Соль йодированная	5									
сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,20	120,00	0,00			
Итого за подник:			16,67	15,15	114,75	649,53	2,00			
Итого за День:			63,95	51,98	249,91	1690,5	154,09			

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года-7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто сад	асса порц сад	Пищевые вещества			Энерг. ц ен.ккал сад	Вит С сад	№ рецептуры
			Б сад	Ж сад	У сад			
Завтрак:								
Макароны отварные с маслом и сыром		1/140	8,29	10,60	33,47	206,23	0,10	415 сб. рец.
Макаронные изделия	33							
Масло сливочное	4							
сыр	20							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
Хлеб пшеничный	25							
Масло сливочное	5							
Чай с сахаром и лимоном		1/180	0,40	0,00	13,50	56,00	0,00	56 азб. лит.
чай заварка	0,7							
сахар	12							
лимон	6							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,20	120,00	0,00	437 кар. блюдо
Итого за завтрак								
			12,09	15,40	82,07	493,23	0,10	
Обед								
Борщ с фасолью и со сметаной		250/10	2,88	5,54	15,20	121,00	30,40	175 сб. рец.
картофель	88							
капуста	38							
свекла	30							
морковь	15							
лук	15							
фасоль	25							
сметана	10							
Масло сливочное	2							

Сахар	5								
Масло сливочное	5								
Соль йодированная	5								
Итого за подник:		16,24	14,40	58,00	419,23	2,30			
Итого за день:		57,38	54,91	248,07	1685,96	38,1			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года - 7 лет(1,2ч)

Наименование блюда	Брутто	асса порци	Пищевые вещества			Энерг. ц ен.ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	сэд	
Завтрак:								
Каша пшеничная молочная		1/200	6,90	6,90	30,20	202,50	2,00	384 сб. рец.
крупа пшеничная	22							
молоко	150							
сахар	5							
масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Кофейный напиток на молоке		1/180	4,35	3,76	17,20	121,00	2,00	57 азб. пив.
кофе-цикорий	2,25							
молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие	102	1/102	0,41	0,41	10,00	48,00	10,20	847 сб. рец.
ИТОГО за завтрак			14,06	15,67	72,30	482,50	14,20	
Обед								
Суп с яйцом и зеленым горошком на мясном бульоне		250/12	8,06	9,29	11,30	181,00	13,70	215 сб. рец.
мясо говядина								
масо птицы	50							
картофель	94							
морковь	15							
лук	15							
горошек зеленый	22							
айцо	12							

Сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,20	120,00	0,00	437 карт. блюда
Итого за подник:			29,00	17,43	44,60	440,20	2,60	
Итого за День:			71,01	61,83	191,8	1611,7	110,5	

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года-7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто с/д	асса порц с/д	Пищевые вещества			Энерг.ц ен.ккал с/д	Вит С с/д	№ рецептуры
			Б с/д	Ж с/д	У с/д			
Завтрак:								
Каша рисовая молочная		1/200	6,30	9,60	28,30	203,00	2,10	384 сб.рец.
Крупа рисовая	21							
Молоко	160							
сахар	5							
масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
Какао на Молоке		1/180	2,80	2,37	14,40	91,00	1,20	89 алгоритм
какао порошок	1,25							
Молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	200	1/200	1,00	0,20	20,20	120,00	0,00	437 кар. Блюд
ИТОГО за завтрак			12,50	16,77	77,80	525,00	3,30	
Обед								
Суп лапша на курином бульоне		1/250	2,37	1,78	19,30	128,00	11,50	218 сб. рец.
картофель	80							
Морковь	15							
лук	15							
Масло сливочное	2							
Масло растительное	2							
для лапши:								
Мука пшеничная	14							

чай	0,7										
сахар	12										
лимон	6										
Рйцо вареное	1/20	2,54	2,30	0,10	31,00	0,00				112 алгоритм	
Яблоко	1/200	0,82	0,82	20,00	96,00	20,00					
Соль йодированная	5										
Итого за подник:		8,64	10,41	55,00	355,40	30,00					
Итого за День:		48,46	49,52	219,3	1552,9	123,1					

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3 года-7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ц ен ккал	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Принем пищи								
Завтрак:								
Каша пшеничная молочная		1/200	6,40	2,90	30,20	203,41	0,10	384 сб. рец.
Крупа пшеничная	24							
Молоко	150							
Сахар	5							
Масло сливочное	4							
Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2,40	4,60	14,90	111,00	0,00	1 сб. рец.
Хлеб пшеничный	25							
Масло сливочное	5							
Кофейный напиток на молоке		1/180	4,35	3,76	17,20	121,00	2,00	57 азб. пит.
Кофе-цикорий	2,25							
Молоко	150							
Сахар	10							
Яйцо вареное	40	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	169 сб. рец.
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие	102	1/102	0,41	0,41	10,00	48,00	10,20	847 сб. рец.
ИТОГО за завтрак								
			18,66	16,27	72,60	546,41	12,30	
Обед								
Рассольник со сметаной		250/12/10	2,60	6,00	17,00	154,00	0,70	58 алгоритм
Мясо говядина	20							
Крупа перловая	7							
Картофель	88							
Морковь	15							
Лук	15							
Огурцы соленые	15							

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: 3 года- 7лет(12ч)

Наименование блюда	Брутто	асса порц	Пищевые вещества			Энерг. д ен	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	с/д	
Завтрак:								
Лапшевник с творогом		1/205	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	212 сб.рец.
Лапша или вермишель	48							
вода	107							
творог	68							
яйца	7							
сахар	7							
масло растительное	3							
сметана	4							
сахари	3							
масло сливочное	5							
Хлеб пшеничный с маслом, сыром		25/5/10	4,26	6,78	12,40	128,00	0,10	3 сб. рец.
хлеб пшеничный	25							
масло сливочное	5							
сыр	10							
Какао на молоке		1/180	2,80	2,37	14,40	91,00	1,20	89 алгоритм
какао порошок	1,25							
молоко	150							
сахар	10							
2-ой завтрак:								
Сок фруктовый	100	1/100	0,50	0,10	10,10	60,00	0,00	437 кар. Блюд
Итого за завтрак								
			25,42	24,02	79,03	652,00	1,47	
Обед								
Суп рыбный с перловой крупой		1/250	13,56	2,44	19,20	140,00	13,40	270 сб. рец.
рыба свежемор.	91							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341595

Владелец Добудогло Светлана Анатольевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023