

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВОРОБУШЕК»  
СЕЛА ВОРОБЬЕВО САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
«Воробушек» с. Воробьево  
И.С. Марущак  
Приказ №64-ОД от 01.08.2024г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ  
ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ  
МБДОУ «ВОРОБУШЕК» с. ВОРОБЬЁВО

2024 г.

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД</b>	<b>ВЫХОД, г</b>	<b>БЕЛКИ, г</b>	<b>ЖИРЫ, г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, г</b>	<b>ЭЦ, ккал.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный «Геркулес»	200	5.34	9.95	24.18	206.68	309
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>15.48</b>	<b>24.52</b>	<b>53.66</b>	<b>499.38</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	179
Рыба тушеная с овощами	80	11.85	11.44	1.9	63.33	261
Каша вязкая рисовая	150	2.7	7.7	26	188	303
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>23.08</b>	<b>22.32</b>	<b>118.45</b>	<b>682.19</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Пирожок с яблоком (промышленного производства)	80	3.32	2.6	34.74	175.63	
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>8.54</b>	<b>8.36</b>	<b>41.94</b>	<b>281.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47.7</b>	<b>55.8</b>	<b>228.69/226.05</b>	<b>1529.74/1511.4</b>	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с крупой рисовой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11.18</b>	<b>22.75</b>	<b>68.49</b>	<b>522.14</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	71
Свекольник	200	2.04	5.01	39.11	139.75	58
Котлеты рубленые из птицы	55	10.53	10.1	10.86	17.74	294
Макароны отварные с сыром	160/15	1.79	1.64	5.08	42.24	206
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	0	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>21.03</b>	<b>17.68</b>	<b>127.58</b>	<b>536.63</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Блинчики с джемом	50/20	3.9	2.9	26.7	145	399
Сок	130	0	0	12	48	442
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>2.9</b>	<b>38.7</b>	<b>193</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36.71</b>	<b>80.64</b>	<b>227.67/221.62</b>	<b>1216.11/1169.77</b>	

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД</b>	<b>ВЫХОД, г</b>	<b>БЕЛКИ, г</b>	<b>ЖИРЫ, г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, г</b>	<b>ЭЦ, ккал.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный гречневый	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11.09</b>	<b>16.33</b>	<b>60.15</b>	<b>442.34</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	<b>338,442</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
Суп картофельный с клёцками	200	3.46	4.48	10.07	128.1	321
Пюре картофельное	180	2.86	12.38	11.30	228.00	274
Котлеты рубленые (мясо говядины)	60	9.32	7.07	9.64	139	282
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>22.74</b>	<b>28.12</b>	<b>141.77</b>	<b>897.15</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	120/25	18.13	13.36	32.79	336.20	217
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
<b>Итого за полдник:</b>	<b>325</b>	<b>21.01</b>	<b>25.07</b>	<b>59.93</b>	<b>536</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55.44</b>	<b>70.12</b>	<b>276.49/273.85</b>	<b>1941.83/1923.49</b>	

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с пшеном	200	8.76	6.63	18.28	156	43
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>14.42</b>	<b>13.01</b>	<b>49.6</b>	<b>361.66</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	<b>338,442</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	10.1
Рассольник на мясном бульоне	200/11	1.89	2.52	15.49	93.28	265
Гуляш	80	6.00	7.6	2.47	164.8	252
Каша вязкая из гречневой крупы	150	4.73	5.17	21.2	150.35	303
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	0	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>761</b>	<b>16.79/15.94</b>	<b>15.72/15.87</b>	<b>90.44/86.54</b>	<b>637.33/619.33</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Оладья, выпеченные в жарочном шкафу со сметаной	100/10	9.05	11.37	49.10	336	432
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>14.27</b>	<b>31.4</b>	<b>56.3</b>	<b>498.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46.08/45.23</b>	<b>60.73/60.88</b>	<b>210.98/204.44</b>	<b>1563.83/1527.49</b>	

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ,	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Сум молочный с изделиями макаронными	200	12.17	6.51	23.54	182	93
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>18.65</b>	<b>13.67</b>	<b>56.32</b>	<b>418.66</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	<b>338,442</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	10.1
Борщ с мясом	200	9.89	7.27	13.73	160	62
Плов из птицы	180	17.01	14.35	30.10	317.25	304
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>33.28</b>	<b>22.53</b>	<b>120.67</b>	<b>824.11</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Омлет с зеленым горошком	100	7.67	9.49	9.89	155.29	215
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>10.55</b>	<b>21.2</b>	<b>37.03</b>	<b>355.09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63.08</b>	<b>58</b>	<b>228.66/226.02</b>	<b>1664.2/1645.86</b>	

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД</b>	<b>ВЫХОД, г</b>	<b>БЕЛКИ, г</b>	<b>ЖИРЫ, г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, г</b>	<b>ЭЦ, ккал.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Омлет натуральный	100	5.63	7.5	32.45	255	110
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>320</b>	<b>11.38</b>	<b>20.3</b>	<b>76.76</b>	<b>570.46</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200/20	7.18	2.94	11.76	102.26	204
Рыба тушеная с овощами	80	11.85	11.44	1.9	128.13	321
Пюре картофельное	140	2.86	4.48	10.07	128.1	321
Компот из смеси фруктов замороженных	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>28.99</b>	<b>23.05</b>	<b>106.37</b>	<b>760.54</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком	160	34.05	12.05	17.15	247.00	237
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>36.93</b>	<b>23.76</b>	<b>24.35</b>	<b>473.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>77.9</b>	<b>145.61</b>	<b>367.73/365.09</b>	<b>1871.14/1852.8</b>	

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД</b>	<b>ВЫХОД,</b>	<b>БЕЛКИ, г</b>	<b>ЖИРЫ, г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, г</b>	<b>ЭЦ, ккал.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный манный	200	4.94	4.5	14.49	118.62	99
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>10.6</b>	<b>10.88</b>	<b>45.81</b>	<b>370.09</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	71
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.98	0.71	29.94	149.32	205
Борщ с мясом	200	9.89	7.27	13.73	160	62
Печень по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	205.06	102
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>35.65</b>	<b>14.67</b>	<b>124.06</b>	<b>861.24</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Пельмени из говядины	130	10.29	6.07	17.59	166.34	423
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>13.17</b>	<b>27.01</b>	<b>60.8</b>	<b>366.14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60.02</b>	<b>113.18</b>	<b>245.31/242.67</b>	<b>1663.81/1645.47</b>	

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с крупой рисовой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11.18</b>	<b>22.75</b>	<b>68.49</b>	<b>522.14</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
Рассольник на мясном бульоне	200/11	1.89	2.52	15.49	93.28	265
Гуляш	80	6.0	7.6	2.47	164.8	252
Каша пшеничная «Артек»	150	5.47	6.41	32.05	208	171
Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>781</b>	<b>20.49</b>	<b>20.86</b>	<b>124.84</b>	<b>838.31</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Сырники творожные со сгущенным молоком	<b>120</b>	22.04	20.68	35.54	416.84	211
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	<b>180</b>	5.22	5.76	7.2	106.2	251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>27.26</b>	<b>26.44</b>	<b>42.74</b>	<b>523.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59.53</b>	<b>70.65</b>	<b>250.71/248.07</b>	<b>1949.83/1933.49</b>	

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с крупой пшеничной «Артек»	200	6.44	7.53	33.38	193	98
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>12.92</b>	<b>14.69</b>	<b>66.16</b>	<b>414.56</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.42	0.06	1.14	7.2	71
Свекольник со сметаной	200	2.04	5.01	39.11	139.75	58
Плов из говядины	150	20.3	17	35.69	377	349
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	372
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>28.72</b>	<b>22.92</b>	<b>151.64</b>	<b>863.61</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Пирожок с вишней (промышленного производства)	80	3.32	2.6	34.74	175.63	
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>8.54</b>	<b>8.36</b>	<b>41.94</b>	<b>281.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50.18</b>	<b>46.57</b>	<b>274.38/271.74</b>	<b>1626.34/1608.00</b>	

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД</b>	<b>ВЫХОД, г</b>	<b>БЕЛКИ, г</b>	<b>ЖИРЫ, г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, г</b>	<b>ЭЦ, ккал.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b><u>Завтрак</u></b>						
Суп молочный с пшеном	200	5.76	6.63	18.28	156	43
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Чай с лимоном	180	2.94	8.83	27.35	200.8	400,391
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>15.17</b>	<b>26.84</b>	<b>59.29</b>	<b>542.5</b>	
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	<b>100/130</b>	<b>0.6/0</b>	<b>0.6/0</b>	<b>14.64/12</b>	<b>66.34/48</b>	338,442
<b><u>ОБЕД</u></b>						
Огурец свежий	40	0.66	0.12	2.28	13.2	71
Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	9.45	13.99	32.59	29.48	83,121
Котлеты рубленые из птицы	55	10.53	10.1	10.86	17.74	294
Капуста тушеная	150	1.7	5.25	14.4	111.6	354
Компот из смеси фруктов заморожен	180	0.11	-	29.3	117.66	349
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50/50	3.35/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>28.3</b>	<b>30.31</b>	<b>135.83</b>	<b>604.83</b>	
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
Сок (овощной фруктовый и ягодный)	180	1	0	20.2	84.8	251
Пицца детская	50	3.90	3.06	26.93	151	448
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>4.90</b>	<b>3.06</b>	<b>47.13</b>	<b>235.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48.97</b>	<b>60.81</b>	<b>256.89/254.25</b>	<b>1449.47/1431.13</b>	