

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Воробушек» с. Воробьево
Н.С. Марущак

Приказ №116-ОД от 02.12.2024г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
МБДОУ «ВОРОБУШЕК» с. ВОРОБЬЕВО**

2024 г.

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>						
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
Итого за завтрак:	430	15.48	24.52	53.66	499.38	
<i>2-й завтрак</i>						
Пирожок с яблоком (промышленного производства)	80	3.32	2.6	34.74	175.63	
Кисломолочный напиток, Кефир, Ряженка, Простокваша	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	260	8.54	8.36	41.29	281.83	
<i>ОБЕД</i>						
Помидор солёный	40	0.67	0.06	2.1	12	70
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	84	179
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	-	-	6.78	27.09	349
Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	25.15	120	1
Итого за обед:	740	16.9	15.45	71.41	558.24	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Котлеты или биточки рыбные запечённые	60	8.99	3.04	5.76	86.25	255
Винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	45
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.2	84.58	1
Итого за полдник:	340	15.89	18.76	50.73	404.18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56.81	64.51	220.52	1766.96	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с крупой рисовой	200	5.43	9.95	24.18	206.68	309
Чай с лимоном	180	2.84	8.83	27.35	200.8	400,391
Бутерброд с маслом	30/10	2.81	3.97	16.96	114.66	1
Итого за завтрак:	420	11.08	22.75	68.49	522.14	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
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	1
Итого за обед:	746	21.46	21.03	137.69	601.78	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Блинчики с джемом	50/20	3.9	2.9	26.7	145	399
Сок	130	0	0	12	48	442
Итого за полдник:	200	3.9	2.9	38.7	193	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37.04	47.28	259.52/256.88	1383.26/1364.92	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	420	14.42	13.01	49.6	361.66	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	100/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец солёный	40	0.48	0.06	1.02	6	1.12
Рассольник на мясном бульоне	200/11	1.89	2.52	15.49	93.28	265
Рыба тушёная с овощами	80	6.00	7.6	2.47	164.8	252
Каша вязкая рисовая	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	3.95/2.5	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	761	19.09	16.02	115.88	754.09	
<u>ПОЛДНИК</u>						
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
Итого за полдник:	290	14.27	31.4	56.3	498.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.38	61.03	236.42/233.78	1680.59/1662.25	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ4 (ЧЕТВЕРГ)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	420	11.09	16.33	60.15	442.34	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
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	3.35/2.05	0.35/0.5	25.15/21.25	120/102	10.1
Итого за обед:	780	22.29	28.12	113.75	897.15	
<u>ПОЛДНИК</u>						
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
Итого за полдник:	325	21.01	25.07	59.93	536	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.99	70.12	248.47/245.83	1941.83/1923.49	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ,	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	420	18.65	13.67	56.32	418.66	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Салат из солёных огурцов	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19
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
Итого за обед:	720	33.37	25.53	121.09	852.79	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Омлет натуральный	100	5.63	7.5	32.45	255	110
Зелёный горошек консервированный	30	1.86	0.12	3.90	24	
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Итого за полдник:	310	10.55	21.2	37.03	355.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.17	61	229.08/226.46	1692.88/1674.54	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД,	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	420	10.6	10.88	45.81	370.09	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Салат из капусты	60	1.14	3.34	6.94	62.39	45
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
Итого за обед:	770	36.37	17.95	129.86	916.43	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Запеканка творожно-манная со сгущённым молоком	160	34.05	12.05	17.15	247	237
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391,392
Итого за полдник:	340	36.93	23.76	44.29	446.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		84.5	53.19	234.6/231.96	1799.66/1781.32	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	320	11.38	20.3	76.76	570.46	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец солёный	40	0.38	0.07	1.61	8.05	70
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
Итого за обед:	780	28.99	23.05	106.37	760.54	
<u>ПОЛДНИК</u>						
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
Итого за полдник:	310	13.17	17.78	86.14	366.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.38	58.46	278.58/275.94	1709.14/1690.8	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	420	11.18	22.75	68.49	522.14	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	
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 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
Итого за обед:	781	20.14	21.09	130.77	862.62	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Сырники творожные со сгущённым молоком	120	22.04	20.68	35.54	416.84	211
Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт, простокваша и т.д.)	180	5.22	5.76	7.2	106.2	251
Итого за полдник:	300	27.26	26.44	42.74	523.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59.18	70.88	256.64/254	1974.14/1955.8	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	425	12.92	14.69	66.16	414.56	
<u>2-й завтрак</u>						
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
Итого за полдник:	260	8.54	8.36	41.94	281.83	
<u>ОБЕД</u>						
Помидоры солёные	40	0.67	0.06	2.1	12	70
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
Итого за обед:	670	28.97	22.92	152.6	868.41	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Яйцо отварное	1 шт (40г)	5.1	4.6	0.3	63	209
Икра кабачковая	45	0.72	2.82	4.62	47	57
Чай с сахаром	180	2.88	11.71	27.14	199.8	391, 392
Итого за полдник:		8.7	18.92	31.42	303.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59.13	64.89	292.12	1868.6	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
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
Итого за завтрак:	430	15.17	26.84	59.29	542.5	
<u>2-й завтрак</u>						
Свежие фрукты/Сок фруктовый	90/130	0.6/0	0.6/0	14.64/12	66.34/48	338,442
<u>ОБЕД</u>						
Огурец солёный	40	0.48	0.06	1.2	6	70
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
Итого за обед:	725	28.12	30.25	134.57	504.48	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Сок (овощной фруктовый и ягодный)	180	1	0	20.2	84.8	251
Пицца детская	50	3.90	3.06	26.93	151	448
Итого за полдник:	230	4.90	3.06	47.13	235.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.29	60.75	255.63/252.99	1349.12/1330.78	