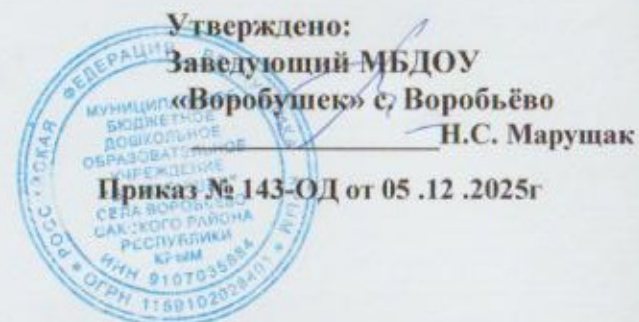


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВОРОБУШЕК»
СЕЛА ВОРОБЬЕВО САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



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

2025 г.

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

С. 40/11 1 00/30/11

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Каша «Дружба» с молоком	200	10,44	11,11	41,3	307	177
Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	5,46	2,36	7,9	515,15	414
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	416
Итого за завтрак:	430	19,57	16,66	65,02	1029,15	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,59	5,99	5,26	74,86	14
Борщ с мясом	200	9,89	7,27	13,73	160	62
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1	321
Тефтели рыбные	70	9,28	2,99	9,68	103	287
Компот из свежих замороженных плодов	180	0,4	0,02	24,99	102	372
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	740	57,21	21,5	87,68	689,56	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Запеканка творожно - манная со сгущенным молоком	160	17,54	12,05	17,15	247	237
Кисло - молочные продукты (Ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	102	420
Итого за полдник:	340	22,76	16,55	24,71	349	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,29/99,94	64,71	192,56/177,81	2131,71/2077,51	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

*Кисло - молочные продукты (ряженка, простокваша, кисломолочный напиток)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	3,35	1,21	25,6	170	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,81	3,97	16,96	114,66	1
Итого за завтрак:	425	9,01	16,6	56,92	375,66	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	94,8	45
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,21	13,05	112	87
Каша пшеничная «Артек»	150	5,47	6,41	32,05	208	171
Котлеты рубленые из птицы	70	12,44	9,24	12,56	183	282
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	750	28,02	24,34	111,66	821,1	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Яйцо варённое	1 шт (40)	5,08	4,60	0,28	63	213
Салат из зеленого горошка	25	2,98	5,19	6,25	83,60	10
Кисель из натурального сока	180	0,51	0,50	27,18	111,24	382
Кондитерские изделия (Зефир)	40	1,9	0,6	25,8	123	390
Итого за полдник:	285	10,47	10,89	59,51	380,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,25/47,9	51,83	243,24/228,49	1641,6/1587,4	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	101
Чай с молоком сгущённым	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	1
Итого за завтрак:	420	10,32	15,31	47,53	357,2	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат «Зимний»	50	1,03	3,85	8,5	73	25
Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,02	9,8	125	82
Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,73	5,17	21,2	150,35	303
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	252
Компот из шиповника	180	0,42	0,04	25,99	103,7	376/1
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	750	18,57	22,43	91,91	738,45	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Оладья из печени	80	16,7	16,7	7	264,3	290
Капуста квашенная	60	0,6	0	1,62	8,4	
Чай с сахаром	180	2,88	8,83	27,14	199,80	391,392
Итого за полдник:	320	20,18	25,53	35,76	472,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,82/49,47	63,27	190,38/175,63	1632,15/1577,95	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт.

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

* Пирожок в ассортименте – пирожок промышленного производства

*Кисло - молочные продукты (ряженка, простокваша, кисломолочный напиток)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный из крупы пшеничной	200	5,7	5,4	18,5	146,9	101
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Бутерброд с джемом	30/10	3,81	4,97	19,96	113,66	1/1
Итого за завтрак:	420	14,99	15,25	47,53	362,56	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,40	38
Суп картофельный с клёцками	200	3,46	5,61	23,54	158,2	91,128
Биточки рубленые (говядина)	60	9,32	7,07	9,64	139	282
Каша вязкая ячневая	150	5,75	5,33	25,01	219,28	303
Компот из свежих замороженных плодов	180	0,4	0,02	24,99	102	372
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	740	24,5	18,78	107,13	780,48	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пирожок в ассортименте	80	18,69	12,67	11,40	234	245
Кисло - молочные продукты (Кефир)	180	5,22	4,5	7,56	102	420
Вареники ленивые отварные со сметанным соусом	120/25	18,13	13,36	32,79	336,20	217
Итого за полдник:	405	42,04	30,53	51,75	672,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,28/81,93	64,56	221,56/206,81	1879,24/1825,04	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

*Пирожок в ассортименте – пирожок промышленного производства

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный пшённый	200	5,7	5,4	18,5	146,9	101
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	416
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	1
Итого за завтрак:	420	11,82	16,49	51,12	489,9	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из свеклы	60	1,03	3,85	8,5	73	33
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,9	5,05	9,8	30,07	73
Макаронные изделия с маслом	130	5,68	4,36	27,25	171	219
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	135	261
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	740	21,43	18,58	94,49	632,37	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пельмени из говядины отварные	130	10,29	6,07	17,59	166,34	421,422,423
Кисель из натурального сока	180	0,51	0,50	27,18	111,24	382
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,9	0,6	25,8	123	390
Итого за полдник:	350	12,7	7,17	70,57	400,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,7/46,35	42,24	231,33/216,58	1586,85/1532,65	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт.

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

*Кондитерские изделия – пряник, печенье, вафли, мармелад, зефир промышленного производства

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Макароны отварные с сыром	150	11,7	10,28	31,78	264	220
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,9	16,8	136	1
Икра кабачковая (промыш произв)	40	0,54	2,82	3,55	42	
Сок	180	0,75	0	15,15	64	418
Итого за завтрак:	410	15,44	21	67,28	506	
<u>2-й завтрак</u>						
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
<u>ОБЕД</u>						
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,43	2,55	13,04	29,9	20
Суп фасолевый	200	7,17	0,87	23,61	195	93
Жаркое по-домашнему	160	20,8	5,33	18,5	320	292
Компот из шиповника	180	0,42	0,04	25,99	103,7	376/1
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	690	33,31	9,54	105,09	770,20	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	13,10	10,67	14,63	240
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	392,394
Итого за полдник:	280	16,28	15,44	24,98	103,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,43	45,98	198,56	1389,63	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт.

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный рисовый	200	11,7	10,28	31,78	264	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,81	3,97	16,96	114,66	1
Итого за завтрак:	425	17,36	16,66	63,1	469,66	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из капусты квашенной	60	1,58	4,99	7,66	83,20	81
Суп – лапша домашняя	200	4,8	5,85	24,11	168,47	86,118
Рагу овощное с мясом	220	2,39	5,97	15,77	124,44	331
Компот из свежих замороженных плодов	180	0,4	0,02	24,99	102	372
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	750	13,66	17,58	96,48	599,71	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Омлет натуральный	100	5,63	7,5	32,45	255	110
Салат из кукурузы консервированной	30	0,44	0,61	4,82	12,7	12
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник:	310	6,19	8,13	47,47	308,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,96/37,61	42,37	222,2/207,45	1442,07/1387,87	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ, г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная жидкая из смеси круп	200	4,59	4,90	26,32	4,59	46
Чай со сгущённым молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с сыром	30/10	5,46	2,36	7,9	515,15	414/1
Итого за завтрак:	420	12,72	9,6	48,53	608,74	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	41
Свекольник со сметаной	200	2,04	5,02	7,25	406	64
Плов из мяса говядины	150	20,3	17	35,69	377	321
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	680	27,98	23,36	98,85	1007,6	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Сырники творожные со сгущённым молоком	120	22,04	20,68	35,54	416,89	211
Кисло-молочные продукты (Кисломолочный напиток)	180	5,22	4,5	7,56	102	420
Кондитерские изделия (Печенье)	40	1,9	0,6	25,8	123	390
Итого за полдник:	340	29,16	25,78	68,9	641,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,61/70,26	58,74	231,43/216,68	2322,23/2268,03	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт.

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

*Кисло - молочные продукты (ряженка, простокваша, кисломолочный напиток)

*Кисло - молочные продукты (ряженка, простокваша, кисломолочный напиток)

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЙ БЛЮД	ВЫХОД, г	БЕЛКИ, г	ЖИРЫ, г	УГЛЕВОДЫ,г	ЭЦ, ккал.	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с изделиями макаронными	200	12,17	6,51	23,54	182	93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	207	416
Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,81	3,97	16,96	114,66	1
Итого за завтрак:	425	18,56	13,67	56,32	503,66	
<u>2-й завтрак</u>						
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,15	64	418
Фрукты свежие	80	0,4	0	0,4	9,8	286
		0,75/0,4	0	15,15/0,4	64/9,8	
<u>ОБЕД</u>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,8	5,1	51,4	11
Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	322
Печень по - строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	102
Компот из свежих замороженных плодов	180	0,4	0,02	24,99	102	372
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	1,19/3,3	0,15/0,6	7,25/16,7	35/86,6	
Итого за обед:	760	24,59	15,93	91,82	611,38	
<u>ПОЛДНИК</u>						
Ватрушка с творогом	40/25	11,53	7,13	31,41	235,5	453,458,504
Кисло – молочный продукт (Ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	102	420
Итого за полдник:	245	16,75	11,63	38,97	337,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,65/60,3	41,23	202,26/187,51	1516,54/1462,34	

*Сок фруктовый – яблочный, персиковый, мультифрукт

*Фрукты свежие – яблоко, банан, мандарин, апельсин

*Кисло - молочные продукты (ряженка, простокваша, кисломолочный напиток)