

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №35 "МОРЕ" г.ФЕОДОСИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №35 «Море»
Хлебникова Н.Н.
Приказ № 235 от 18.10.2021г.
«Море»
г. Феодосия
Республика Крым
ОГРН 1189 020029272 ИНН 1908078442

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №35 «Море» на зимне-весенний период

Возрастная категория 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10.5 часов

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя I День I <i>Завтрак</i>	сад				сад	
Макаронны отв. с маслом и сыром	100/4/10	5,8	7,9	26,4	178,1	415 сб. рец.
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,6	15,4	115,2	1 сб. рец.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,00	56 азб. Пит.
<i>2-й завтрак</i>						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	437 кар. Блюд
Итого за завтрак		9,73	14,66	70,7	428,7	
<i>Обед</i>						
Борщ со сметаной	200/10	2,8	3,1	15,2	122,0	175 сб. рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Плов с мясом	180	17,4	17,3	30,8	296,3	88 алгоритм
Огурец соленый	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116 алгоритм.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		25,32	21,46	100,1	678,8	
<i>Полдник</i>						
Улинг творожный со сметаной	100/15	15,4	12,0	25,6	297,4	134 азб. Пит.
Молочный продукт	180	6,1	5,9	7,0	94,2	89 алгоритм
Итого за полдник		21,5	17,9	32,6	391,6	
Итого за день		56,55	54,02	203,4	1500,5	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 1 День 2 <i>Завтрак</i>	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша молочная геркулесовая	200	11,5	8,1	36,2	200,4	96 алгоритм
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,2	1 сб. рец.
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	57 азб.пит.
2-й завтрак						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб.рец.
Итого за завтрак		20,01	21,09	81,5	517,9	
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	200/30	7,2	7,0	9,1	150,0	209 сбор.рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Рыба тушеная с овощами	80	10,3	6,6	1,4	131,0	486 сб. рец.
Картофельное пюре	140	6,6	6,7	22,6	130,0	694 сб. рец.
Капуста квашеная	50	1,2	2,9	3,3	45,0	115 азб.пит.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		34,5	26,9	85,96	665,4	
Полдник						
Булочка домашняя	70	5,73	6,8	28,2	245,0	85 азб. Пит.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 алгоритм.
Итого за полдник		6,13	6,8	41,7	301,0	
Итого за день		57,8	54,79	209,16	1484,3	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 1 День 3 <i>Завтрак</i>	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша молочная гречневая	200	6,4	5,9	30,2	201,4	679 сб. рец.
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,2	1 сб. рец.
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	89 сб. рец.
<i>2-й завтрак</i>						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	437 кар. Блюд
Итого за завтрак		15,43	19,26	82,3	566,2	
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,01	4,24	18,6	115,3	35 сбор. Рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Овощное рагу с говядиной	200	14,3	13,8	18,6	258,0	103 орг.дет.пит.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		28,73	22,7	90,06	628,7	
<i>Полдник</i>						
Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	100/20	15,73	9,9	18,95	234,6	236 сб. рец.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 алгоритм
Итого за полдник		16,13	9,9	32,45	290,6	
Итого за день		58,29	55,6	204,81	1500,6	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи	сад	сад	сад	сад	сад	
Неделя 1						
День 4						
Завтрак						
Каша молочная манная	200	6,74	4,2	25,7	202,0	97 алгоритм
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3 сб. рец.
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	57 азб.пит.
2-й завтрак						
Фрукты	125	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб.рец.
Итого за завтрак		16,91	21,13	74,5	544,8	
Обед						
Суп гороховый	200	5,8	5,3	18,2	118,5	206 орг.дет.пит.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Щи тушеная в сметанном соусе	80	10,9	7,73	3,4	124,2	301 сб.рец.
Каша пшенная вязкая	120	4,8	3,2	20,4	135,0	126 сб.рец.
Икра свекольная	60	1,21	2,53	6,6	54,0	380 сб.рец.
Кисель на фруктовом соке	200	0,38	0,02	20,5	100,0	885 сб.рец.
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		26,7	17,31	97,5	659,7	
Полдник						
Яйцо варенное	47	6,0	5,4	0,33	73,8	213 сб.рец.
Икра кабачковая	50	1,14	5,34	4,6	71,0	119 сб.рец.
Кондитерские изделия	40	4,5	7,1	32,64	171,2	120 алгоритм
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 алгоритм
Итого за полдник		12,04	17,84	51,07	372,0	
Итого за день		55,65	55,28	223,07	1570,5	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя I День 5	сад	сад	сад	сад	сад	
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	7,5	8,0	25,9	200,0	2 азб. лит.
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1 сб. рец.
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	89 сб. рец.
2-Й завтрак						
Фрукты	100	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб. рец.
Итого за завтрак		16,11	21,51	72,6	533,0	
Обед						
Пюре из перловой крупы со сметаной	200/10	5,6	6,0	17,0	154,0	58 алгоритм.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Пирог домашнему с говядиной	200	18,2	15,7	22,3	290,0	590 сб. рец.
Огулец соленый	50	0,3	0,03	0,6	4,4	116 алгоритм.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		27,71	22,05	99,0	703,7	
Полдник						
Пирожок с повидлом	70/15	7,7	7,9	34,4	225,4	60 сб. тех. норм
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 азб. лит.
Итого за полдник		8,1	7,9	47,9	281,4	
Итого за день		52,92	52,46	219,5	1520,1	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 6 Завтрак	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша молочная манная	200	6,74	4,2	25,7	202,0	97 алгоритм
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,0	3 сб. рец.
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	57 азб. пит.
2-й завтрак						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	437 кар. блюд.
Итого за завтрак		18,07	18,74	78,8	564,2	
Обед						
Скольколик со сметаной	200/10	3,88	5,54	15,2	121,0	16 карт.блюд.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Биточки мясные запеченные	70	8,2	6,9	6,05	128,8	84 алгоритм
Вермишель отварная с маслом	120	3,8	4,5	29,4	132,5	414 сб.рец..
Огурец соленый	35	0,3	0,03	0,6	4,4	116 алгоритм
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		22,94	21,3	101,7	668,2	
Полдник						
Тенивые вареники со сметаной	110/15	14,4	11,6	20,1	230,0	97 сб.рец.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 азб. пит.
Итого за полдник		14,8	11,6	33,6	286,0	
Итого за день		55,81	52,64	214,1	1520,4	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 7 <i>Завтрак</i>	сад	сад	сад	сад		
Каша молочная пшеничная	200	6,9	6,9	30,2	202,0	384 сб. рец.
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1 сб. рец.
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	89 сб. рец.
<i>2-й завтрак</i>						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб. рец.
Итого за завтрак		15,21	19,51	74,4	531,2	
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	250	5,8	2,4	18,5	113,0	81 сб. рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Голубцы ленивые со сметаной	180/15	12,3	10,6	16,3	237,2	14 азб. пит.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,3	63,0	120 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		25,6	14,02	86,9	604,7	
<i>Полдник</i>						
Омлет	70	7,8	8,1	2,5	130,6	463 сб. рец.
Икра кабачковая	50	1,14	5,34	4,6	70,0	119 сб. рец.
Кондитер. изделие	50	4,5	7,1	32,64	171,2	120 алгоритм
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 азб. пит.
Итого за полдник		13,84	20,54	53,24	427,8	
Итого за день		54,95	54,97	217,04	1567,7	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 8	сад	сад	сад	сад	сад	
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная рисовая	200	6,3	9,6	28,3	203,0	384 сб. рец.
Бутерброд с маслом	30/5	2,7	6,5	15,4	115,0	1 сб. рец.
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,3	
<i>2-й завтрак</i>						
Сок фруктовый	140	0,83	0,26	15,4	79,4	437 кар. Блюд
Итого за завтрак		15,23	22,44	79,0	551,7	
<i>Обед</i>						
Суп овощной	200	1,52	4,2	11,7	110,4	19 сб. рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Котлета рыбная	80	11,9	5,73	7,4	144,0	510 сб. рец.
Картофельное пюре	140	6,6	6,7	22,6	130,0	694 сб. рец.
Капуста квашеная	50	1,2	2,9	3,3	45,0	115 азб. пит.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		24,03	18,3	100,23	716,9	
<i>Полдник</i>						
Лашевник с творогом со сгущенным молоком	110/18	17,8	14,3	20,3	260	91 сб. рец.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56 азб. пит.
Итого за полдник		18,2	13,6	40,0	298,4	
Итого за день		57,46	54,34	219,23	1567,0	

Наименование блюда	Масса порции /	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 9	сад	сад	сад	сад		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200	6,4	3,0	30,2	203,4	384 сб. рец.
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3 сб. рец.
Какао на молоке	200	5,5	6,6	21,3	170,2	89 сб. рец.
2-й завтрак						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб. рец.
Итого за завтрак		17,41	18,21	79,3	550,1	
Обед						
Уп с рыбными консервами и перловой крупой	200	8,6	5,45	14,2	152,0	270 сб. рец.
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Каша гречневая с маслом	120	4,6	4,83	22,43	154,0	67 сб. рец.
Гуляш из говядины	70	10,14	10,2	3,7	154,2	84 алгоритм
Икра свекольная	60	1,21	2,52	6,6	54,0	380 сб. рец.
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,00	18,4	78,5	92 алгоритм
Ужин						
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		28,5	20,1	95,55	669,7	
Полдник						
Булочка с изюмом	80	5,1	8,63	33,52	251,7	274 сб. тех. норм.
Молочный продукт	180	6,1	5,9	7,0	94,2	89 алгоритм
Итого за полдник		11,2	14,53	40,52	345,9	
Итого за день		57,11	52,84	215,37	1565,7	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Прием пищи Неделя 2 День 10 <i>Завтрак</i>	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша молочная манная	200	6,74	4,2	25,7	202,0	97 алгоритм
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,1	8,2	17,8	128,5	3 сб. рец.
Кофейный напиток на молоке	200	5,4	6,08	19,9	154,0	57 азб. Пит.
<i>2-Й завтрак</i>						
Фрукты	102	0,41	0,41	10,0	48,0	847 сб.рец.
Итого за завтрак		17,33	20,98	79,9	576,2	
<i>Обед</i>						
Рассольник со сметаной	200/10	5,6	6,0	17,0	154,0	58 алгоритм
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,2	92,4	120 алгоритм
Колбаса тушеная с птицей	200	10,0	8,2	10,8	177,4	200сб.тех.норм.
Мякательные изделия с маслом	80	2,5	3,46	17,5	94,0	414сб.рец.
Книсьль на фруктовом соке	200	0,38	0,02	20,5	100,0	885 сб.рец.
Хлеб ржаной	40	2,1	0,42	17,5	83,6	121 алгоритм
Итого за обед		20,48	15,22	82,0	607,4	
<i>Полдник</i>						
Яйцо вареное	47	6,0	5,4	0,33	73,8	213 сб.рец.
Кондитерские изделия	40	4,5	7,1	32,64	171,2	120 алгоритм
Икра кабачковая конс.	50	1,14	5,34	4,6	71,0	119 сб. рец.
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,00	13,5	56,0	56азб.пит.
Итого за полдник		12,04	17,84	51,07	372,0	
Итого за день		54,85	54,09	213,97	1557,6	