

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «ДС №21 «Спутник»

от « 19 » _____ 2024 г. № 3

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на зимне-весенний период

возрастная категория: 3-7 лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №21 «Спутник» города Евпатории Республики Крым»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	5	6	16	138		101,06
	Какао с молоком	180	4	4	15	107		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		420	11	18	46	382		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2		180	1		23	99	7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (Зима-Весна)	250	6	6	19	152		87
	Фрикадельки из птицы или кролика (Зима-	60	10	13	7	180	1	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	150		335
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25		20
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	2		10	52		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		722	26	25	106	762	4	
Полдник								
	Пудинг из творога (запеченный) (Зима-	100	15	11	24	256		249
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	30	2	3	17	96		
	Ряженка (Зима-Весна)	180	5	5	8	97	1	420,02
Итого за Полдник		310	22	19	49	449	1	
Итого за день		1632	60	62	224	1692	12	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный овсяный протертый	200	7	8	21	180	96	
	Чай с лимоном	180			8	31	412	
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1	
	Сыр (порциями)	10	2			11	7	
Итого за Завтрак1		430	11	16	44	359	2	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100	1		15	70	368	
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) (Зима-Весна)	250	2	4	11	92	65	
	Тефтели мясные (1-й вариант) (Зима-Весна)	70	6	7	7	112	303	
	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	130	0,12	
	Салат из моркови (Зима-Весна)	40	1		5	21	42	
	Напиток из плодов шиповника (Зима- Весна)	180	1		19	89	180	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		772	19	15	95	609	200	
Полдник								
	Омлет натуральный (Зима-Весна)	100	10	17	2	197	229	
	Винегрет овощной (Зима-Весна)	40	1	3	3	40	46	
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Чай с лимоном (Зима- Весна)	180			8	31	412	
Итого за Полдник		340	12	20	20	303	2	
Итого за день		1642	43	51	174	1341	209	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Рацион: 3-7лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творога с морковью (Зима-	100	11	11	24	237		252
	Джем или повидло (порциями) (Зима-	30			40	155		
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1		360	18	22	94	640		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями (Зима-	250	2	2	15	89		88
	Жаркое по-домашнему (Зима-	200	25	23	22	400	4	292
	Салат из свеклы с черносливом (Зима-	40	1	2	7	48		29
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		752	35	28	100	810	7	
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный (Зима-	60	1	6	6	79		274
	Рис отварной (Зима-	90	2	3	23	133		332
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Чай с сахаром (Зима-	180			11	43		411
	Зефир (Зима-Весна)	40			32	110		
Итого за Полдник		390	4	9	79	400		
Итого за день		1602	58	59	288	1920	12	

Рацион: 3-7лет

МЕНЮ ПРИ ОТЪЕЗДЕ ИЗ ВЕНЫ

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5	6	16	141		101,05
	Чай с молоком или сливками (Зима-Весна)	180	2	2	13	79		413
	Бутерброды с маслом (Зима-Весна)	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1		430	11	16	44	368		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
	Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5
Обед	Рассольник ленинградский (Зима-Весна)	240	2	4	12	91	11	82
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Тефтели из печени с рисом	60	4	5	11	103	4	301
	Пюре картофельное с морковью (Зима-Весна)	100	2	3	13	92		340
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	4	4	23	146		12
	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		722	19	18	110	702	198	
Полдник	Запеканка из тыквы (Зима-Весна)	100	3	5	12	109	3	170
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	30	2	3	17	96		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Итого за Полдник		310	5	8	37	236	5
Итого за день		1562	36	42	206	1376	208	

Рацион: 3-7лет

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный манный (Зима-Весна)	200	5	6	16	140		99
	Чай с лимоном (Зима- Весна)	180			8	31	2	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		420	7	14	39	308	2	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Зима- Весна)	250	7	4	19	137	1	90
	Фрикадельки из птицы или кролика (Зима- Весна)	60	9	11	6	155	1	325
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима- Весна)	100	7	2	35	191		0,01
	Капуста тушеная (Зима-Весна)	40	1	1	4	35	22	354
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		712	31	19	120	791	27	
Полдник	Оладьи из печени. (Зима-Весна)	95	11	3	13	124	15	1
	Соус сметанный (Зима- Весна)	30		1	2	20		372
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	100	2	3	15	100		339
	Хлеб ржаной (Зима- Весна)	20	1		7	35		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
	Вафли (Зима-Весна)	20						
Итого за Полдник		415	15	7	56	362	21	
Итого за день		1647	54	40	230	1531	55	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5	6	17	140		101,04
	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	4	15	107		416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		420	11	18	47	384		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2		180	1		23	99	7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5	5	17	130	9	87,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	10	8	10	150		299
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	23	136		335
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25		20
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		712	26	18	102	695	192	
Полдник								
	Вареники ленивые (отварные) с маслом и сахаром (Зима-Весна)	100	13	10	22	228		244
	Ряженка	180	5	5	8	97	1	420,02
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (или печенью, сдобные)	60	9	5	25	176	8	437
Итого за Полдник		340	27	20	55	501	9	
Итого за день		1652	65	56	227	1679	208	

Рацион: 3-7лет

МЕНЮ ПРИСТАВКИ/МАКРОЭЛЕМЕНТЫ ВПР/Д

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-06.31 (Зима-Весна)

Возрастная категория: 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный овсяный протертый	200	7	8	21	180		96
	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	15	100		414
	Бутерброды с маслом (Зима-Весна)	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1		430	14	19	51	428		
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (Зима-Весна)	250	5	6	29	196		85,01
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10	8	17	185	1	319
	Салат из свеклы с орехами соевыми	60	1	4	4	53	1	37
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	30	2		10	52		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		742	22	19	103	689	5	
Полдник								
	Оладьи с творогом с маслом (Зима-Весна)	100	9	12	37	289		435
	Молоко сгущенное (Зима-Весна)	30	2	3	17	96		
	Кисель из сока натурального	180			36	141	2	400
Итого за Полдник		320	11	15	90	526	2	
Итого за день		1592	48	53	259	1713	12	

8

Рацион: 3-7 лет

День: среда
Неделя: 2Сезон: 01.01-06.01 (Зима)
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет натуральный (Зима-Весна)	100	10	17	2	197		229
	Чай с лимоном (Зима- Весна)	180			8	31	2	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1		330	14	25	25	376	2	
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Рассольник	240	2	4	12	91	11	82
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Бефстроганов из отварного мяса или печени (Зима-Весна)	60	4	2	3	46	7	294
	Каша гречневая рассыпчатая (Зима- Весна)	100	6	2	30	160		0,01
	Овощи отварные с маслом (Зима-Весна)	60	1	2	5	42	9	338
	Напиток из плодов шиповника (Зима- Весна)	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		732	20	12	101	609	210	
Полдник								
	Пудинг рыбный запеченный (Зима- Весна)	80	15	7	6	148		285
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	90	2	3	13	90		339
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Вафли	20						
	Хлеб ржаной (Зима- Весна)	20	1		7	35		
Итого за Полдник		390	18	10	34	304	2	
Итого за день		1552	53	47	175	1359	219	

Рацион: 3-7 лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весн

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный манный (Зима-Весна)	200	5	6	16	140		99
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Бутерброды с маслом (Зима-Весна)	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		420	7	14	39	308	2	
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем (Зима- Весна)	240	5	4	18	131	9	63
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Суфле куриное (Зима- Весна)	80	10	16	2	195	1	327
	Пюре картофельное (Зима-Весна)	100	2	3	15	100		339
	Салат из горошка зеленого	40	1	2	2	33	4	10
	Компот из сушеных фруктов (Зима-Весна)	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		732	25	28	93	748	17	
Полдник								
	Рыба отварная с маслом (Зима-Весна)	185	27	11	1	212	1	256
	Капуста тушеная (Зима-Весна)	100	3	4	11	87	54	354
	Хлеб ржаной (Зима- Весна)	20	1		7	35		
	Простокваша	180	5	5	7	95	1	420.01
	Печенье (Зима-Весна)	20						
	Чай с лимоном (Зима- Весна)	160			7	28	1	412
Итого за Полдник		665	36	20	33	457	57	
Итого за день		1917	69	62	180	1583	81	

Рацион: 3-7лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-весна)
Возрастная категория: 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с картофель (пшено) (Зима- Весна)	200	7	8	31	225		101,01
	Чай с молоком или сливками (Зима- Весна)	180	2	2	13	79		413
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137		1
Итого за Завтрак1		420	11	18	59	441		
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие	100	1		15	70	5	368
Итого за Завтрак2		100	1		15	70	5	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем (Зима- Весна)	240	2	5	10	94	24	73
	Сметана (порция) (Зима-Весна)	10		2		16		
	Гуляш из отварного мяса (Зима-Весна)	160	25	24	6	345	3	293
	Каша пшеничная разваренная (Зима-Весна)	100	3	1	17	86		0,2
	Икра свекольная или морковная (Зима- Весна)	40		1	3	25	1	55
	Напиток из плодов шиповника (Зима- Весна)	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		
	Зелень	2				1	3	
Итого за Обед		812	37	33	87	820	211	
Полдник								
	Пицца "Детская" (Зима- Весна)	100	12	7	31	238	5	448
	Чай с лимоном (Зима- Весна)	180			8	31	2	412
Итого за Полдник		280	12	7	39	269	7	
Итого за день		1612	61	58	200	1600	223	
Итого за период		16410	547	530	2163	15794	1239	
Среднее значение за период		1641	54,7	53	216,3	1579,4	123,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			14	31	55			

11

Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью учреждения

Н. Ю. Солодкова ЛИСТОВ

Заведующий МБДОУ "ДС №21 "Спутник" О. А. Солодкова



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402874

Владелец Солодкова Ольга Анатольевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026