

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 13 "Ромашка" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

Утверждено
Заведующий МБДОУ №13
«Ромашка» г. Симферополя
_____ О.Ю.Хребтова
Приказ от 16.02.2024 №17-од

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ №13 «РОМАШКА» Г. СИМФЕРОПОЛЯ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Понедельник								
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,5	5,05	16,1	131,8	0,98	99
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого завтрак	420	10,80	15,01	45,08	358,80	2,15	
Завтрак 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Итого: 2 завтрак	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	90	8,95	90
	Котлета рубленая из говядины	80/5	12,44	9,24	12,6	183	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,12	339
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	680	23,4	17,08	90,04	610	27,59	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с лимоном	180/ 10/7	0,82	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Джем/Повидло	30	-	-	20,11	80,4	0,72	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого упл. полдник.	620	19,66	12,47	75,44	488,40	17,39	
Всего за день		1900	59,08	49,06	218,12	1549,20	47,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Вторник								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213	-	182
	Бутерброды с сыром	45/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	450	12,17	12,70	67,65	433,00	0,14	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого: Завтрак 2	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	88
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,0	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,51	2,13	24,00	0,40	373
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,67	87	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	417
	Итого обед	620	20,71	13,67	71,43	492,8	117,0	
Уплотненный полдник	Драчена	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28	242
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	35	2,76	54
	Кисель из ягод	200	0,18	0,08	26,8	109	24,4	396
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого упл.полдн.	465	11,92	14,83	59,10	419	37,44	
Всего за день		1715	45,70	41,2	216,36	1420,80	158,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Среда								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,4	142,2	0,91	101
	Бутерброды с сыром	45/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Итого завтрак	440	12,36	13,63	47,99	363,2	3,85	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Плов	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	321
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	27,45	12,28	90,35	583	9,64	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Котлеты рыбные любительские	80	11,2	3,90	9,04	116	3,06	272
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,0	1,53	35	3,26	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	417
	Итого упл.полдник.	500	17,74	38,56	64,17	438,00	114,48	
Всего за день		1700	57,95	52,17	212,31	1428,2	137,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день								
Четверг								
Завтрак	Суп молочный овсяный слизистый	200	6,21	6,17	17,3	149,6	0,98	98
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого завтрак	440	12,33	16,91	47,74	392,60	2,41	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	127,8	3,84	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,45	5,03	33,5	208,4	-	330
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	31,22	13,76	104,33	687,20	4,38	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Повидло/Джем	30	-	-	18,3	73,2	0,20	
	Печенье галеты (конд. изделия)	30	0,80	0,70	18,90	35	Печенье галеты (конд. изделия)	
	Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Итого уплот. полдник	550	20,51	13,39	76,98	459,20	6,88	
Всего за день		1750	64,41	44,46	238,85	1583,00	23,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Ж	Б	У			
5 день								
Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	200	5,80	5,48	18,6	146,8	0,91	101
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	420	8,31	13,05	43,21	322,8	0,94	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	10,0	
Обед	Суп фасолевый	200	5,74	0,70	18,89	104,8	9,4	93
	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	650	37,01	8,79	85,31	569,8	18,77	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,46	4,82	45,4	5,8	35
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Компот из ягод смор.	200	0,18	0,08	26,08	109	24,4	390
	Печенье /пряник(конд.изд)	30	0,80	0,70	18,90	35	0	Печенье /пряник
	Итого упл.полдник.	550	17,25	11,81	95,40	510,40	48,74	
Всего за день		1720	64,07	34,15	244,92	1498,00	127,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Ж	Б	У			
6 день								
Понедельник								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	145,2	0,91	100
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	420	8,26	12,78	43,41	321,20	0,94	
Завтрак 2	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	0,54	420
	Итого: Завтрак 2	180	5,2	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,7	70	4,6	91
	Биточки рубленые мясные	80	12,44	9,24	12,6	183	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	680	23,73	17,08	90,04	610	27,63	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	0,33	254
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Джем/Повидло	30	-	-	18,3	73,2	0,20	
	Яблоки	100	1,5	0,5	21	95		386
	Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Итого упл.полдник	620	18,86	13,68	86,47	544,20	5,30	
Всего за день		1900	56,05	48,04	227,48	1567,40	34,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Вторник								
Завтрак	Суп молочный овсяный слизистый	200	6,21	6,17	17,3	149,6	0,98	98
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Итого завтрак	420	8,78	13,74	42,12	326,6	3,81	
Завтрак 2	Яблоки	100	1.5	0.5	21	95	10	386
	Итого: Завтрак 2	100	1.5	0.5	21	95	10	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	127,8	3,84	87
	Рагу овощное	150	2,7	6,1	14,2	123	10,6	360
	Мясо отварное	80	22.8	3,06	0,45	120	0,45	289
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4	394
	Итого обед	680	30,69	13,71	69,31	525	19,68	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с сыром	85	9,1	15,8	1.4	184	25	230
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90.0	417
	Печенье галеты /пряник(конд.изделия)	30	0,80	0,70	18,90	35	Галеты /пряник (конд.изделия)	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого упл.полдник	565	14,50	19,87	83,8	492,00	123,10	
Всего за день		1765	55,47	47,82	216,23	1438,60	156,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Среда								
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,5	5,05	16,1	131,8	0,98	99
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Компот из ягод см.	200	0,18	0,08	26,8	109	24,4	396
	Итого завтрак	440	8,13	12,68	57,52	376,80	25,38	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95		386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95		
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,2	74	5,50	80
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Каша гречневая с маслом	130	7,45	5,03	33,5	208,4	-	330
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	29,07	12,17	101,63	633,4	6,04	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	22,0	336
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,46	4,82	45,4	5,8	35
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого упл.полдник	505	14,12	10,8	55,58	376,40	29,79	
Всего за день		1705	52,82	36,15	235,73	1481,60	61,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,4	142,2	0,91	101
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Итого завтрак	420	8,13	12,73	43,22	319,2	3,74	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95		386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95		
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	68	14,8	73
	Плов	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	321
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	27,4	12,26	86,95	569	16,21	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Кисель из ягод см	200	0,18	0,08	26,8	109	24,4	396
	Ватрушки	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	Итого упл.полдник	450	21,06	15,87	93,18	600	24,58	
Всего за день		1630	58,09	41,36	244,35	1583,20	44,53	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Пятница								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213	-	182
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром /10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого завтрак	430	7,94	11,8	62,88	389	0,03	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95		386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95		
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	308
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Соус сметанный	30	0,43	1,51	1,78	23	0,01	372
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	645	23,55	17,79	89,78	616	8,62	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	180	12,7	3,63	2,57	94	0,30	263
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,0	1,53	35	3,26	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Компот из ягод см.	200	0,18	0,08	26,8	109	24,4	396
	Печенье галеты /пряник(конд.изделия)	30						Печенье галеты /пряник(конд.изделия)
	Итого упл. полдник	500	16,35	7,71	64,29	344	27,96	
Всего за день		1675	49,34	37,80	237,95	1444	45,64	