

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Солнышко» с. Каштановое»
Симферопольского района Республики Крым

ул. Богданова, 2, с. Каштановое, Симферопольский район, 297564, Республика Крым, Российская Федерация,
E-mail: alinka.7474@mail.ru

ОКПО 00838364 ОГРН 1159102029350 ИНН/КПП 9109010317/910901001

СОГЛАСОВАНО

Советом по питанию

МБДОУ «Детский сад

«Солнышко» с. Каштановое»

«03 03 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад

«Солнышко» с. Каштановое»

«03 03 2021 г.

А. Д. Яцун

Примерное

*циклическое 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Солнышко» с. Каштановое
с 10,5 часовым режимом пребывания,
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов*

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период от 2,5 до 3 лет

		1 неделя					2 неделя					
Завтрак	Омлет 75, икра из кабачков 40	Каша манная молочная 150	Каша геркулесовая молочная 150	Вермишель молочная 150	Каша гречневая молочная 150	Каша пшеничная молочная 150	Омлет 75, икра из кабачков 40	Макароны с тертым сыром 170	Каша рисовая молочная 150	Каша молочная «Дружба» 150		
	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Какао 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180	Хлеб с маслом 30/5 Чай с лимоном 180		
2 п.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.		
	Салат кваш. из капусты 40	Огурец соленый 40	Огурец соленый 40	Огурец соленый 40	Огурец соленый 40	Огурец соленый 40	Омлет 75, икра из кабачков 40	Салат из капусты 40	Помидор соленый 40	Помидор соленый 40		
Обед	Суп картоф. с рисом 180	Суп гороховый с гренками 180	Суп с фасолью крестьянский со сметаной 180/5	Суп картоф. с клецками 180	Суп картоф. с клецками 180	Суп с овсяной крупой 180	Борщ вегетарианский 180	Суп с гречневой крупой 180	Суп с макаронными изделиями 180	Суп с макаронными изделиями 180		
	Рыба припущенная с соусом 60/30	Жаркое домашнему 150	Тефтели мясная с соусом 60/30	Плов из курицы 150	Голубцы ленивые со сметаной 150/5	Рыба тушеная с овощами 80	Фарш мясной с луком 60	Тефтели рыбная с соусом 60/30	Курица тушеная с овощами 180	Курица тушеная с овощами 180		
Полдник	Каша пшеничная 110	Овощное рагу 110	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30		
	Салат из моркови и яблок 40	Запеканка из творога со сметаной 100/10	Ватрушка с творогом 80	Винегрет овощной 40	Винегрет овощной 40	Салат из моркови ленивые со сметаной 110/10	Вареники ленивые со сметаной 110/10	Пудинг из творога 100/10	Пудинг из творога 100/10	Пудинг из творога 100/10		
Энергетическая ценность всего за день	Оладьи со ступен. 100/10	Какао 180	Ряженка 180	Кофе с молоком 180	Яйцо 1 шт., хлеб пшен. 30	Пирог открытый с повидлом 70	Ряженка 180	Кофе с молоком 180	Кофе с молоком 180	Кофе с молоком 180		
	Кофе с молоком 180	Банан 95	Яблоко свежее 95	Яблоко 95	Какао 180	Кофе с молоком 180, яблоко 95	Яблоко 95	Яблоко 95	Яблоко 95	Яблоко 95		
кКал	1799	1709	1709	1657	1693	1689	1811	1501	1646	1768		
%	91,65	87,06	87,06	84,41	86,25	86,04	92,26	76,46	83,85	90,07		

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период

от 3 до 7 лет

		2 неделя										
		I неделя					II неделя					
Завтрак	Омлет 100, икра из кабачков 60	Каша манная молочная 200	Каша геркулесовая молочная 200	Вермишель молочная 200	Каша гречневая молочная 200	Каша пшеничная молочная 200	Омлет 100, икра из кабачков 60	Макароны с тертым сыром 200	Каша рисовая молочная 200	Каша молочная «Дружба» 200		
	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Какао 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	Хлеб с маслом 40/7 Чай с лимоном 200	
2 з.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.	Сок, конд. изд./ фрукты свеж.
	Салат из кваш. капусты 60	Огурец соленный 60	Огурец соленный 60	Помидор соленный 80	Огурец соленный 60	Салат из свежей капусты 60	Помидор соленный 60	Салат из капусты 60	Помидор соленный 60	Помидор соленный 60	Помидор соленный 60	Салат из отв. свеклы 60
Обед	Суп картоф. с рисом 200	Суп гороховый с гречками 200	Суп с фасолью крестьянский со сметаной 200/5	Борщ с картоф. и картофелем 200/5	Суп картоф. с клецками 200	Суп с овсяной крупой 200	Борщ вегетарианский 200	Суп с гречневой крупой 200	Суп с макаронными изделиями 200	Суп с макаронными изделиями 200/5	Суп с макаронными изделиями 200	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5
	Рыба припущенная с соусом 80/50	Жаркое по-домашнему 200	Тефтеля мясная с соусом 80/50	Плов из курицы 200	Голубцы ленивые со сметаной 210/5	Рыба тушеная с овощами 110	Фарш мясной с луком 80	Тефтеля рыбная с соусом 80/50	Курица тушеная с овощами 230	Макаронник с мясом 170		
Полдник	Каша пшеничная 130	Овощное рагу 130	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200	Компот из фруктов 200
	Салат из моркови и яблок 60	Запеканка из творога со сметаной 120/10	Ватрушка с творогом 110	Бутерброд с сыром 60	Винегрет овощной 60	Салат из моркови 60	Вареники ленивые со сметаной 155/10	Пудинг из творога 120/10	Булочка домашняя/100 или бутерброд с повидлом 60	Салат из картофеля с зел. горошком 60, хлеб 40		
	Оладьи со стущен. 120/15	Какао 200	Ряженка 200	Кофе с молоком 200	Яйцо 1 шт., хлеб пшен. 40	Пирог открытый с повидлом 100	Ряженка 200	Кофе с молоком 200	Яблоко 100	Яблоко 100	Кофе с молоком 200, банан 100	Молоко кипяченое 200
Кофе с молоком 200		Банан 100	Яблоко свежее 100	Яблоко 100	Какао 200	Кофе с молоком 200, яблоко 100	Яблоко 100	Яблоко 100	Яблоко 100	Яблоко 100	Кофе с молоком 200, банан 100	Молоко кипяченое 200
Энергетическая ценность всего за день												
кКал	1799	1709	1709	1657	1693	1689	1811	1501	1768	1646	83,85	1768
%	91,65	87,06	87,06	84,41	86,25	86,04	92,26	76,46	83,85	83,85	83,85	90,07