

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РУБЁВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
«БЕРЁЗКА» РЗАДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2025 ГОДА**

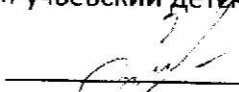
с.Ручьи

1 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»


В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюдов	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,2	5,9	29	202,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	5,2	6,3	17,3	146,9
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	7,7	33
2 Завтрак						
4	Нап.Снежок	100	4,1	3,8	16,2	118,5
	Итого		17.9	16	70.2	500.6
Обед						
1	Борщ со сметаной	250/10	4	2,1	25,3	136,5
2	Гуляш из говядины	100	16,4	16,7	3,2	228,9
3	Каша гречневая	120	3,1	0,7	19,1	95,2
4	Огурец/помидор	35/30	0,1/0,09	0/00,3	0,3/0,33	1,7/2,16
5	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
6	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
7	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	31,8	132,3
	Итого		29.93	20.3	112.73	761.46
Полдник						
1	Пирожок с повидлом	120	7,8	10,2	47,4	310
2	Какао на молоке	150	4,3	3,8	11,9	99,1
	Итого		12.1	14	59.3	409.1
	Итого		59.93	50.3	242.23	1671.16

Составил сестра медицинская



2 день



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Вареники ленивые с творогом,маслом,сахаром	160	36.9	18.8	27.8	490.6
2	Печенье	15	1.2	1.3	11.3	62.7
3	Какао на молоке	200	4.1	3.5	17.6	119
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		42.1	23.6	68.4	121.1
Обед						
1	Рассольник со сметаной	250/10	7.4	8.1	20.6	187.2
2	Котлета рыбная	80	17.8	2.4	4.76	109.3
3	Соус	30	0.3	3.7	1.7	41.1
4	Пюре картофельное	100	3.25	4.68	8.04	123
5	Огурец/помидор	35/30	0.2/0.1	0/0	1.05/1.26	5.3/5.7
6	Хлеб пшен	35	2.7	0.35	16.9	83.3
7	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
8	Кисель из сухофруктов	200	0.54	0	31.8	132.3
	Итого		34.89	19.63	99.51	756.7
Полдник						
1	Яйцо вареное вкр.	40	9,3	14	3,2	183,8
2	Огурец/помидор	35/30	0,2/0,1	0/0	1,05/1,26	5,3/5,7
3	Хлеб с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153
4	Чай	200	0,4	0	7,7	33
	Итого		12,45	22,49	27,34	369,8
	Итого		90,06	65,72	196,51	1853,3

Составил сестра медицинская

3 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный кукурузный	250	6	6.35	21.05	165.5
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6.4	7.8	17.3	165.1
3	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		13.3	14.15	57.75	412.4
Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5.49	5.27	16.32	234.7
2	Голубцы с мясом и рисом	200	6.2	13.5	15.63	235.7
3	Хлеб пшен	40	3.1	0.7	19.1	95.2
4	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
5	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	31.8	132.3
	Итого		17.89	19.87	96.25	767.4
Полдник						
1	Ватрушка с творогом и изюмом	120	8.4	3.5	26	344.76
2	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	3.24	17.1	109.2
	Итого		11.52	6.74	43.1	453.96
	Итого		42.71	40.76	197.1	1633.7

Составил сестра медицинская



4 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С. Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный пшеничный	250	7.6	5.9	28.4	200.8
2	Печенье	15	1.2	1.3	11.3	62.7
3	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	3.24	17.1	109.2
2 Завтрак						
4	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого		12.32	10.84	66.6	416.7
Обед						
1	Капустняк со сметаной	250/10	8.1	7.9	19.7	185.2
2	Свекла тушеная со сметаной	118	2,1	7,3	11,3	117
3	Котлета печеная	95	13,8	13	5,3	193
4	Хлеб пшен	40	3.1	0.7	19.1	95.2
5	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
6	Сок	200	1	0.2	20.2	92
	Итого		27,6	22,2	89	751,9
Полдник						
1	Яйцо отварное вкрутую	40	9.3	14	3.2	63
2	Икра кабачковая	45	0.85	4	3.46	53.5
3	Хлеб пшен с маслом	40/5	2.75	8.49	16.44	153
4	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
	Итого		12.9	26.49	30.8	302,5
	Итого		52,82	59,53	186,4	1471,1

Составил сестра медицинская

С.М.

5 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный пшениный	250	6.9	4.9	23.9	167.4
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6.4	7.8	17.3	165.1
3	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		14.2	12.7	60.6	414.3
Обед						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2.1	2.7	15	90
2	Плов	160	19.4	7	25.6	243
3	Огурец соленый	30	4.5	0	2.1	26.2
4	Хлеб пшен	40	3.1	0.7	19.1	95.2
5	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
6	Напиток из сока	200	0.3	0	13	49.1
	Итого		32	10.8	88.2	573
Полдник						
1	Булочка с изюмом	100	7.9	2.1	53	262.6
2	Нап. Снежок	150	4.1	3.8	16.2	118.5
	Итого		12	5.9	69.2	381.1
	Итого		58.2	29.4	218	1368.4

Составил сестра медицинская



6 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный ячневый	250	6	6.4	21	165.5
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	6.4	7.8	17.3	165.1
3	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
2 Завтрак						
4	Нап. Снежок	100	2.7	2.5	10.8	79
	Итого		15.5	16.7	56.8	442.6
Обед						
1	Суп картофельный с гренками	250	6.7	7.2	44.8	236.6
2	Тефтеля с соусом	75/30	12.6	7	13.7	154
3	Каша пшеничная	120	5.75	1.7	33.6	174
4	Огурец соленый	30	4.5	0	2.1	26.2
5	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
6	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	31.8	132.3
	Итого		32.65	16.3	139.4	792.3
Полдник						
1	Пирожок с повидлом	120	7.8	10.2	47.4	310
2	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	3.24	17.1	109.2
	Итого		10.92	13.44	64.5	419.2
	Итого		59.07	46.44	260.7	1654.1

Составил сестра медицинская

7 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный гречневый	250	9.6	10.5	29.4	298.8
2	Бутерброд с повидлом	40/15	3.1	0.4	29	134.2
3	Какао	200	4.1	3.5	17.6	119
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		17.3	14.4	87.7	600.8
Обед						
1	Суп картофельный с фрикадельками	250	9	5.7	19.3	168.6
2	Творожная запеканка с макаронными изд,маслом,сахаром	170	13.5	18.7	85.6	579
3	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
4	Кисель из сухофруктов	200	0.54	0	31.58	132.3
	Итого		25.64	24.8	149.88	949.4
Полдник						
1	Яйцо вареное вкр	40	5.08	4.6	0.28	63
2	Икра кабачковая	50	0.5	3.5	3.5	48
3	Хлеб с маслом	40/5	2.75	8.49	16.44	153
4	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
	Итого		8.73	16.59	27.92	297
	Итого		51.67	55.79	265.5	1847.2

Составил сестра медицинская



Утверждаю
Заведующий
Ручьевский детсад

Заведующий МБДОУ

Ручьевский детский сад «Березка»

В.С.Гатала

Весенне - летний период

№	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	Завтрак					
1	Суп молочный манный	250	9,5	10,1	33,5	329
2	Печенье	15	1,12	2,8	10,5	72
3	Кофейный напиток	200	3,12	3,24	17,1	109,2
	2 завтрак					
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44
	Итого		14,14	16,14	70,9	554,2
	Обед					
1	Рассольник со сметаной	250	7,4	7,9	19,7	185,2
2	Рыба тушеная с овощами	100	12,6	5,3	3,8	254
3	Пюре картофельное	100	3,25	4,6	8,04	123
4	Огурец соленый	30	0,8	0	0,39	4,9
5	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,1	95,2
6	Хлеб ржан	40	2,6	0,4	13,4	69,5
7	Напиток из сока	200	0	0	4	46
	Итого		29,75	18,6	68,43	777,8
	Полдник					
1	Макароны отварные с маслом и сахаром	120/5	9,3	14	3,2	183,8
2	Хлеб пшен	40	3,1	0,4	19,3	95,2
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	7,7	33
	Итого		12,8	14,4	30,2	312
	Итого		56,69	49,14	169,53	1644

Составил М.М.

9 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный кукурузный	250	6	6.35	21.05	165.5
2	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	4.76	10.5	14.62	172
3	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		11.66	16.85	55.07	419.3
Обед						
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.3	167.2
2	Рагу овощное с мясом курицы	200	16.5	13.3	23.5	354
4	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.7	19.1	95.2
5	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
6	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	31.8	132.3
	Итого		31.3	22.8	102.1	818.2
Полдник						
1	Сырники из творога печеные	100	18.69	12.67	11.4	234
2	Повидло	15	0.1	0	9.8	37.5
3	Какао на молоке	200	4.1	3.5	17.6	119
	Итого		22.89	16.17	38.8	390.5
	Итого		65.85	55.82	195.97	1628

Составил сестра медицинская

СМ

10 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Ручьевский детский сад Березка»

В.С.Гатала

Меню

Весенне-летний период.

№	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак						
1	Суп молочный рисовый	250	6	6.3	21	165.5
2	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	4.76	10.5	14.62	172
3	Чай с сахаром	200	0.4	0	7.7	33
2 Завтрак						
4	Сок	100	0.5	0	11.7	48.8
	Итого		11.66	16.8	55.02	419.3
Обед						
1	Борщ со сметаной	250/10	2.6	3.7	18.1	139
2	Биточки рыбные запеченные	80	17.88	2.48	4.76	109.3
3	Соус	30	4.4	2.1	3.8	36
4	Пюре картофельное	100	3.25	4.68	8.04	123
5	Огурец солен	30	0.8	0	0.39	4.9
6	Хлеб пшен	40	3.1	0.7	19.1	95.2
7	Хлеб ржан	40	2.6	0.4	13.4	69.5
8	Напиток из сока	200	0.3	0	12	49.1
	Итого		34.93	14.06	79.59	626
Полдник						
1	Оладьи с повидлом	100/15	7.5	8.9	58.7	398
2	Нап. Снежок	150	4.1	3.8	16.2	118.5
	Итого		11.6	12.7	74.9	516.5
	Итого		58.16	43.56	209.51	1561.8

Составил сестра медицинская

