

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «ЗВЁЗДОЧКА»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Раздольненский

детский сад №1 «Звёздочка»

Е.В. Остряная Е.В. Остряная

« 28 » 08 2026 г.

28.08.2026 28.08.2026 г. №105-0



Основное (организованное) 2-х недельное меню
(1 – 2 неделя) МБДОУ «Раздольненский
детский сад № 1 «Звёздочка»

летне-осенний период

для детей от 1,5 до 7 лет

(Упрощенное меню в условиях ЧС)

пгт Раздольное

2026 г.

№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	
		лет 3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ИДЕНЬ												
Завтрак												
1	Суп молочный гречневый		150	4,16	5,6	19,56	154	135,18	0,23	0,05	0,03	1,46
			200	5,55	7,5	26,08	192	180,24	0,3	0,06	0,04	1,94
2	Чай с лимоном		150	3,86	4,09	13,87	31,4	-	-	-	-	2,0
			180	5,08	5,42	17,80	39,3	-	-	-	-	2,22
3	Хлеб пшеничный		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
5	Масло сливочное (порциями)		6	0,04	3,62	0,065	43	1,2	0,01	0,005	0,006	-
			8	0,08	4,12	0,085	51	1,6	0,03	0,007	0,008	-
6	Сыр		8	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
			12	3,94	5	-	61,2	149,6	0,17	0,009	0,051	0,12
	ИТОГО:			9,65	13,6	44,89	323,75	239,08	1,96	0,07	0,02	3,46
				13,12	17,49	61,35	429,27	340,08	2,74	0,1	0,03	4,16
2 завтрак												
1	Фрукты		100	0,40	-	9,80	52,66	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	52,66	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
Обед												
1	Суп овощной		150	1,17	3,5	7,56	69,17	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
			200	1,9	5,86	12,6	115,2	45,3	1,26	1	0,14	9,11
2	Пюре картофельное		110	1,17	3,5	7,56	92	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
			150	1,9	5,86	12,6	138	45,3	1,26	1	0,14	9,11

3	Коплгта рыбная	60	1,99	3,71	7,19	84	42,5	0,61	0,025	0,03	11,5
4	Компот из сухофруктов	75	3,13	5,56	14,38	97	85	1,22	0,05	0,06	24,99
		150	0,07	-	7,24	84,75	6,2	0,21	-	-	0,27
		180	0,09	-	8,69	35	7,4	0,25	-	-	0,32
5	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
		40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
6	Хлеб ржаной	25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
			6,4	7,78	45,45	494,08	80,48	3,87	0,37	0,22	87,07
			9,51	12,21	67,11	593,35	120,46	6,23	1,3	0,31	113,51
Полдник											
1	Сок	150	0,75	-	15,15	64	10,5	2,10	0,02	0,02	3,0
		180	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
		50	4,64	0,99	26,11	132	13,7	0,65	0,06	0,03	-
2	Булочка	80	7,42	1,58	41,7	211	13,7	0,65	0,08	0,05	-
			8,95	11,25	32,2	196	180	0,15	0,0	0,26	1,65
			9,82	12	33,4	287	216	0,18	0,07	0,31	1,86
	ВСЕГО за 1 день:		37,51	48,83	191,8	1013,83	302,48	8,18	0,53	0,52	128
			50,78	64,59	249,59	1309,36	424,94	11,35	1,5	0,67	127,45
1	2 I младшая сад	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1014 КК	72 %								
		1309 КК	72 %								

№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	
		3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша молочная (гекулес)		150	3,3	10,2	49,5	140,25	19,5	1,5	0,045	0,03	0,7
3	Кофейный напиток		200	4,4	13,6	66	187	26	2	0,06	0,04	0,9
			150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный		180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
			15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
5	Хлеб ржаной		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
			10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
6	Масло сливочное (порциями)		15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
			6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
	ИТОГО			6,89	12,78	45,34	269,0	14,5	0,65	0,03	0,02	0,72
				9,45	17,11	63,25	372,77	20,25	1,02	0,04	0,03	0,93
2 завтрак												
1	Фрукты(яблоки,груши,бан ан)		100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	4
			100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	4
Обед												
1	Рассольник		150	3,29	3,07	9,79	62,49	22,84	1,21	0,13	0,04	3,48
			200	4,75	4,22	13,6	83,3	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
2	Каша гречневая		110	3,84	4,18	6,53	162	25,1	1,22	0,06	0,34	2,8
			200	1,93	3,13	15,7	243	14	0,1	-	-	3,73
3	Гуляш из курицы		120	3,84	4,18	6,53	79	25,1	1,22	0,06	0,34	2,8

4	Салат из свежих помидор	150	5,11	5,57	8,7	105,3	33,47	1,62	0,070	0,45	3,73
		40	0,55	0,1	1,9	16	21	0,15	-	-	0,27
		60	1,1	0,2	82,3	21	-	-	-	-	0,32
5	Кисель из фруктов	150	2,9	4,7	23,5	78,9	21	0,15	-	-	0,27
		180	0,09	-	8,69	95,2	-	-	-	-	0,32
6	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
		40	2,83	0,43	18,16	81,5	8	0,67	0,04	0,026	-
7	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	ИТОГО:		15,35	14,55	68,78	553,89	121,9	2,74	0,14	0,41	14,57
			21,07	20,05	95,7	727,29	135,17	4,11	0,2	0,57	29,04
Подписи											
1	Йогурт	150	4,58	4,08	7,58	76	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
		180	5,48	4,88	9,07	92	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Булочка	60	3,45	1,40	33,33	132,0	11,64	0,81	0,06	-	-
		80	4,6	1,87	44,44	211,0	15,52	1,08	0,08	-	-
	ИТОГО:		8,03	5,48	40,91	208,0	201,24	0,97	0,12	0,24	2,05
			10,8	6,75	53,51	303,0	242,32	1,27	0,16	0,28	2,46
	ВСЕГО за 2 день:		30,27	32,81	155,03	1030,89	461,5	4,75	0,31	0,68	21,34
			40,6	43,91	212,46	1403,06	560,22	6,12	0,4	0,89	36,45
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	I младшая	1031 КК	73 %								
	сад	1403 КК	77 %								

№	Наименование блюда	Выход, г		Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		1-3 лет	3-7 лет									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Салат из горошка консервированного	40	0,8	3,6	1,27	31	8,58	0,27	0,04	0,019		
2	Яйцо варенное	60	1,2	5,4	4,65	45	12,87	0,41	0,06	0,028		4,4
		1	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18		6,6
3	Макароны отварные	1	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18		-
		100	3,67	3,01	17,63	112	3,24	0,73	0,03	0,017		-
4	Чай с лимоном	100	5,05	4,57	26,44	112	4,48	1,09	0,04	0,052		-
		150	2,65	2,33	11,31	31,4	112	0,28	0,04	0,14		1,19
5	Хлеб пшеничный	180	3,18	2,8	13,57	39,3	134,4	0,34	0,05	0,17		1,4
		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015		-
6	Хлеб ржаной	20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,02		-
		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01	0,01		-
7	Масло сливочное (порциями)	15	0,78	0,18	6,65	31,95	4,35	0,3	0,015	0,15		-
		6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-		-
		8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-		-
	ИТОГО:		13,85	18,81	43,77	338,05	143,74	2,47	0,13	0,385		3,27
			15,4	22,85	51,94	397,02	168,79	271	0,15	0,43		4,38
2 завтрак												
1	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01		4
		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01		4
Обед												
1	Суп картофельный с фасолью консервированной	150	1,2	3,06	10,15	165	14,97	0,16	0,057	0,036		4,52
		200	1,59	4,02	13,54	185	19,96	0,21	0,076	0,05		6,02

2	Капуста тушеная с мясом	110	7,61	2,45	5,33	188	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
3	Компот из свежих яблок	150	10,09	3,26	6,79	245	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
4	Хлеб пшеничный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	0,006	1,29
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,84	0,08	0,007	1,55
		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
5	Хлеб ржаной	40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	ИТОГО:		31,01	13,33	76,77	590,36	58,8	4,46	0,34	0,31	12,21
			39,07	18,64	98,62	725,99	77,96	5,98	0,43	0,42	15,72
Полдник											
1	Печенье	30	17,83	15,08	21,45	166,8	184,25	0,88	0,08	0,33	0,3
		50	21,04	18,09	25,74	189,6	221,1	1,05	0,09	0,39	0,36
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20
		180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		20,98	17,8	34,41	255,8	298,95	1,29	0,12	0,47	1,5
			24,71	21,28	41,56	296,6	358,1	1,48	0,14	0,56	1,79
	ВСЕГО за 3 день:		58,57	47,28	159,72	1184,21	521,49	8,46	0,61	1,17	17,98
			69,35	55,87	194,12	1443,61	624,85	10,41	0,74	1,42	23,29
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	I младшая	1184 КК	84%								
	сад	1443 КК	80 %								

№	Наименование блюда	1-3 лет		Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		1-3 лет	3-7 лет										
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗДЕНЬ													
Завтрак													
1	Каша манная			150	4,76	6,38	16,4	117,0	141,71	0,62	0,1	0,03	1,46
2	Кофейный напиток			200	6,35	8,51	21,86	156,0	188,95	0,82	0,13	0,04	1,95
				150	1,69	1,47	25,2	70	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
3	Хлеб пшеничный			180	2,03	1,76	30,24	91	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
				15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
4	Хлеб ржаной			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
				10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
5	Масло сливочное (порциями)			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
				6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
6	Сыр			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
				7,5	2,55	3,25	-	39,6	96,8	0,11	0,006	0,033	0,077
				12	3,94	5	-	61,2	149	0,17	0,009	0,051	0,12
	ИТОГО:				10,65	16,37	53,05	327,35	313,63	2,31	0,16	0,09	2,66
					14,81	22,36	69,56	453,97	421,70	3,08	0,21	0,11	3,42
Завтрак													
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)			100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
				100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
Обед													
1	Свекольник			150	3,29	3,07	9,79	62,49	22,84	1,21	0,13	0,04	3,48
				200	4,75	4,22	13,06	83,3	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65

2	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	246	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03
3	Огурцы	200	19,33	16,19	33,99	359	60	1,63	0,08	0,19	20,03
5	Компот из фруктов	40	2,04	3,2	13,62	5,8	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03
6	Хлеб пшеничный	60	3,06	4,8	20,43	8,2	60	1,63	0,08	0,19	20,03
7	Хлеб ржаной	150	0,06	0,09	16,69	67,05	7,87	0,21	0,0015	0,003	0,05
		180	0,07	0,11	20,02	80,46	9,44	0,25	0,0018	0,004	0,06
		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
		40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	ИТОГО:		17,13	10,45	64,94	536,84	87,71	3,54	0,25	0,21	18,56
			23,33	14,05	84,78	730,45	89,19	4,77	0,34	0,32	24,74
1	Ряженка	150	2,65	2,33	11,31	76	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
2	Булочка	180	3,18	2,8	13,57	92	134,4	0,34	0,05	0,17	1,4
		60	21,04	14,46	20,58	179	177,6	0,96	0,07	0,31	0,28
		80	26,31	18,09	25,74	226	221,1	1,05	0,09	0,39	0,36
	ИТОГО:		23,69	16,79	31,89	255	289,6	1,24	0,11	0,45	1,47
			29,49	20,89	39,31	318	355,5	2,2	0,14	0,56	1,76
	ВСЕГО за 4 день:		48,92	43,61	149,88	1119,19	616,94	9,29	0,55	0,85	32,69
			67,63	57,3	193,65	1502,42	861,89	11,32	0,69	0,93	40
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 миллион	1119 КК	79 %								
	сид	1502 КК	83 %								

№	Наименование блюда	1-3 лет		Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂		
		лет	лет											
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Суп молочный рисовый		150	4,32	4,97	13,11	144	149,81	0,17	0,05	0,07	0,07		
2	Чай с лимоном		200	5,76	6,63	18,28	192	199,75	0,22	0,07	0,09	0,09		0,88
3	Хлеб пшеничный		150	0,04	0,01	6,99	31,4	8	0,19	-	-	-		1,17
4	Хлеб ржаной		180	0,06	0,02	9,99	39,3	10	0,28	-	-	-		0,02
5	Масло сливочное (порциями)		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	0,015		0,03
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,02	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	0,007		-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	0,02		-
			6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-		-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-		-
	ИТОГО:			6,01	10,25	31,55	276,15	156,31	0,82	0,08	0,09	0,09		0,9
				8,31	13,74	45,73	377,07	219,99	2,06	0,11	0,12	0,12		1,2
1	Сок яблочный		100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	0,01		4
			100	0,5	-	12,7	44,0	20	0,24	0,02	0,01	0,01		4
Обед														
1	Суп картофельный с рыбными консервами		150	1,04	2,93	5,09	100	25,99	0,47	0,034	0,027	0,027		11,07
2	Голубцы ленивые		200	1,39	3,9	7,37	167	34,66	0,63	0,046	0,036	0,036		14,76
3	Кисель из джема		110	2,04	3,2	13,62	189	24,65	0,67	0,09	0,07	0,07		12,1
			150	3,06	4,8	20,43	218	36,97	1,00	0,13	0,10	0,10		18,15
			150	0,07	-	7,24	29,16	-	-	-	-	-		0,27
			180	0,09	-	8,69	35	-	-	-	-	-		0,32

4	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
		40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
5	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	ИТОГО:		14,49	11,34	58,84	520,66	92,68	2,69	0,2	0,19	36,6
			19,86	13,39	76,56	643,49	130,65	3,77	0,34	0,27	52,94
Бюджет											
1	Кофейный напиток	150	3,75	4,5	6,3	105	186	0,15	0,05	0,20	0,45
2	Пряник	180	4,50	4,5	7,56	137	232	0,18	0,04	0,23	0,54
		30	3,64	6,26	26,96	106,2	13,7	0,65	0,06	0,03	-
		50	5,82	10,01	43,13	120,1	21,9	1,04	0,09	0,04	-
	ИТОГО:		7,39	10,76	33,26	211,2	199,7	0,8	0,11	0,23	-
			10,32	14,51	50,69	257,1	253,9	1,22	0,13	0,27	-
	ВСЕГО за 5 дней:		27,89	32,35	123,65	1008,01	478,69	4,58	0,43	0,63	42,76
			38,49	41,64	172,98	1277,66	634	6,9	0,88	0,74	59,4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 мл/дл/ш	1008 КК	72%								
	сад	1278 КК	71%								

№	Наименование блюд	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	
		лет 3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Суп молочный гречневый		150	4,39	4,36	14,99	116,25	47,1	1,16	0,04	0,23	0,11
2	Кофейный напиток		200	5,85	5,81	19,99	155	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
3	Хлеб пшеничный		150	1,69	1,47	25,2	70	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
4	Хлеб ржаной		180	2,03	1,76	30,24	91	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
5	Масло сливочное (порциями)		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
6	Сыр		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
	ИТОГО:		10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
			6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
			7,5	0,06	4,98	0,06	39,6	0,6	0,11	0,006	0,033	0,077
			12	0,08	6,64	0,08	61,2	0,8	0,17	0,009	0,51	0,12
				12,72	22,16	39,1	326,6	236,18	3,52	0,14	0,3	5,71
				13,8	30,36	51,18	452,97	317,86	4,21	0,19	0,42	8,22
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
2	Щи из свежей капусты		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
3	Салат из помидор		150	3,36	2,94	7,32	35,0	25,18	0,7	0,02	0,03	4,82
4	Рыба под овощами		200	4,48	4,9	12,2	68,0	41,97	1,16	0,045	0,04	8,04
			40	3,36	2,94	7,32	31,64	25,18	0,7	0,02	0,03	4,82
			60	4,48	4,9	12,2	47,46	41,97	1,16	0,045	0,04	8,04
			60	14,17	11,96	25,08	61	31,59	1,47	0,03	0,08	0,38

4	Рис отварной	80	19,33	16,19	33,99	70	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
		100	3,67	3,01	17,63	140	3,24	0,73	0,034	0,04	2,98
5	Компот из сухофруктов	150	4,78	3,93	19,87	210	4,16	0,92	0,041	0,06	3,34
		150	0,18	0,09	26,82	84,75	6,2	0,21	-	-	60
6	Хлеб пшеничный	180	0,22	0,11	32,18	96,4	7,4	0,25	-	-	72
		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
7	Хлеб ржаной	40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	ИТОГО:		19,12	17,99	86,28	507,89	89,71	3,49	0,12	0,16	78,18
			26,51	25,63	115,22	691,35	131,46	5,06	0,2	0,24	100,47
1	Кефир	150	0,6	4,58	15,24	85	24	0,28	0,02	0,01	4,8
2	Булочка	180	0,75	5,48	19,05	102	30	0,35	0,025	0,03	6
		50	3,64	6,26	26,96	168	13,7	0,65	0,06	0,03	-
		80	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,03	-
	ИТОГО:		4,23	6,26	42,2	253	37,7	0,93	0,08	0,04	4,8
			4,39	6,26	46,01	281	43,7	1	0,09	0,043	6
	ВСЕГО за 6 день:		36,48	46,41	167,58	1087,49	379,59	10,14	0,37	0,52	98,69
			44,7	62,25	212,41	1425,32	509,02	12,47	0,51	0,72	124,69
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	I младшая	1087 КК	77 %								
	сад	1425 КК	79%								

№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Каша манная		150	4,39	4,36	14,99	144	141	0,27	0,06	0,11	0,75
2	Чай с лимоном		200	5,85	5,81	19,99	192	188	0,36	0,08	0,14	1
3	Хлеб пшеничный		150	0,04	0,01	6,99	31,4	8	0,19	-	-	0,02
4	Хлеб ржаной		180	0,06	0,02	9,99	39,3	10	0,28	-	-	0,03
5	Масло сливочное (порциями)		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
ИТОГО:												
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
			10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
			6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
				6,08	9,64	33,43	276,15	155,5	0,92	0,09	0,13	0,77
				8,4	12,92	47,44	377,07	208,24	1,38	0,12	0,17	1,03
1	Сок		100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
2			100	0,5	-	12,7	52,66	20	0,24	0,02	0,01	4
1	Суп картофельный с гречневой крупой		150	3,36	1,82	9,39	68,2	19,01	0,76	0,52	0,05	6,7
2	Жаркое по-домашнему		200	4,48	2,42	12,52	89,6	25,36	1,02	1	0,07	8,94
3	Кисель из джема		150	5,73	4,06	25,76	192	9,88	3,04	0,13	0,07	-
			200	8,59	6,09	38,64	274	14,82	4,56	0,142	0,1	-
			150	0,07	-	7,24	29,15	-	-	-	-	0,27
			180	0,09	-	8,69	34,99	-	-	-	-	0,32

Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
	40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
	25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
ИТОГО:		28,77	20,15	70,68	453,51	68,28	5,98	0,31	0,3	7,59
		37,23	25,28	97,7	606,74	84,07	8,39	0,36	0,4	10,25
Печенье	30	7,9	4,69	25	166,8	43,5	0,77	0,06	0,1	0,03
	50	7,9	4,69	25	189,6	43,5	0,77	0,06	0,1	0,03
Кофейный напиток с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
ИТОГО:		12,48	8,77	32,58	251,8	233,1	0,93	0,12	0,34	2,08
		13,38	9,57	34,07	291,6	270,3	0,96	0,14	0,38	2,49
		47,83	38,56	149,39	981,46	476,88	8,07	0,54	0,78	10,44
ВСЕГО за 7 день:		59,51	47,77	191,91	1275,41	528,61	10,94	0,64	0,96	21,72
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 мл/дл/дл/дл	981 КК	70,1%								
с/д	1275 КК	70,8%								

[illegible]

1	Суп картофельный с клубнами	150	1,15	3,8	7,47	175,79	36,12	0,78	0,07	0,06	7,41
2	Рагу овощное	200	1,54	5,06	8,04	234,41	48,16	1,04	0,1	0,08	9,88
3	Компот из фруктов	150	3,84	4,18	6,53	79	25,1	1,22	0,06	0,34	2,8
4	Хлеб пшеничный	200	5,11	5,57	8,7	105,3	33,47	1,62	0,07	0,45	3,73
5	Хлеб ржаной	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	0,006	1,29
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,84	0,008	0,007	1,55
		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
		40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
	Итого:		12,3	11,68	81,35	492,15	87,12	4,34	0,23	0,47	11,5
			17,38	16,13	112,81	635,7	115,95	5,86	0,3	0,65	15,6
1	Какао с молоком	150	4,35	3,75	6,3	89	186	0,15	0,04	0,2	0,45
2	Булочка	180	5,22	4,5	7,56	107	232	0,18	0,05	0,23	0,54
		50	2,6	3,4	26,1	146	102	0,7	-	-	-
		80	4,9	6,3	48,4	219	18,9	1,3	-	-	-
	Итого:		7	7,15	32,4	235	196,2	0,85	0,04	0,2	0,45
			10,1	10,8	56	326	251	1,48	0,05	0,23	0,54
	ВСЕГО за 8 день:		41,6	42,48	167,17	1036,36	319	6,56	0,37	1	17,42
			42,16	53,04	230,56	1353,33	564	8,99	0,46	1,21	21,41
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 мл/л/шная	1036 КК	74 %								
	сид	1353 КК	75 %								

№	Наименование блюда	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	
		лет 3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Каша рисовая молочная		150	4,66	5,6	18,82	144	136,97	0,23	0,06	0,05	1,46
2	Чай с лимоном		200	6,21	7,47	25,09	192	182,62	0,31	0,08	0,06	1,95
3	Хлеб пшеничный		150	1,69	1,47	25,2	31,4	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
4	Хлеб ржаной		180	2,03	1,76	30,24	39,3	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
5	Масло сливочное (порциями)		15	1,07	0,17	6,96	34,35	3,00	0,26	0,015	0,015	-
6	Сыр		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02	0,01	-
			10	0,52	0,12	4,43	21,4	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	40	5,44	0,4	0,02	0,02	-
			6	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
			7	0,06	4,98	0,06	45	0,6	-	-	-	-
			14	0,08	6,64	0,08	60	0,8	-	-	-	-
				8	12,34	55,47	321,15	150,09	2,13	0,14	0,04	2,58
				10,73	16,32	72,79	437,07	275,21	3,02	0,2	0,09	3,3
1	Сок		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
1	Борщ		150	1,68	1,71	13,05	61,5	17,4	0,88	0,88	0,07	6,72
			200	2,26	2,29	17,4	89,5	20	1,18	0,1	0,1	8,96

Копченая	60	14,17	11,96	25,08	132	31,59	1,47	0,03	0,08	0,38
Картофель отварной	75	19,33	16,19	33,99	173	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
Кисель из фруктов	110	14,17	11,96	25,08	98,7	31,59	1,47	0,03	0,08	0,38
	150	19,33	16,19	33,99	148	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,03	0,02	6,00
Хлеб пшеничный	180	0,44	0,02	27,76	113	31,82	1,24	0,03	0,02	6,00
	30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
Хлеб ржаной	40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
	20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
	25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
Итого:		20,54	16,67	83,98	532,45	87,85	6,39	0,19	0,16	23,1
		27,58	22,92	106,17	722,9	111,34	7,97	0,27	0,22	25,92
Булочка	50	15,73	16,46	88,9	179	144	2,69	0,29	0,27	0,84
Пирог	60	17,73	18,46	90,9	205	163	33,21	0,38	0,31	0,97
	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
Итого:		20,31	20,54	96,48	264	333,6	2,85	0,35	0,51	2,89
		21,21	21,34	97,97	307	370,08	2,88	0,37	0,55	3,3
ВСЕГО за 9 день:		49,25	49,55	245,73	1117,6	587,54	10,45	0,71	0,73	23,07
		59,92	60,58	286,73	1467,06	772,63	12,6	0,87	0,93	33,96
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 миллион евро	1117 КК	79%								
	1467 КК	81 %								

№	Наименование блюд	1-3	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
		лет 3-7 лет										
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Каша овсяная (вязкая)		150	3,40	3,96	22,94	146,0	8,4	0,34	0,03	0,02	0,88
2	Чай с сахаром		200	4,52	4,07	30,57	184,0	10,6	0,45	0,04	0,02	1,17
3	Хлеб пшеничный		150	3,022	1,47	6,99	28,0	68,62	1,12	0,03	0,00	1,12
4	Хлеб ржаной		180	3,63	3,21	9,99	40,0	82,35	1,35	0,03	0,00	1,35
5	Масло сливочное (порциями)		15	1,07	0,33	6,96	68,7	3,00	0,26	0,015	0,015	-
6	Итого:		20	1,41	0,49	9,08	103	4,00	0,34	0,02	0,01	-
			10	0,52	0,12	4,43	64,2	2,9	0,2	0,01	0,007	-
			15	1,0	0,23	8,3	96	5,44	0,4	0,02	0,02	-
			6	0,06	4,98	0,06	43	0,6	0,01	0,0005	0,006	-
			8	0,08	6,64	0,08	60	0,8	0,15	0,0008	0,008	-
				9,76	14,54	59,59	349,9	197,92	2,05	0,09	0,07	2,0
				13,44	18,52	78,27	483,0	270,39	2,73	0,21	0,11	2,52
1	Фрукты (яблоки, груши, банан)		100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
			100	0,40	-	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
1	Салат из помидор		40	1,17	3,5	7,56	69,17	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07
2	Суп картофельный с фрикадельками		60	1,9	5,86	12,6	11,52	34,66	0,63	0,46	0,036	14,76
3	Каша пшеничная «Артек»		150	1,17	3,5	7,56	81	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07
			200	1,9	5,86	12,6	111,2	34,66	0,63	0,46	0,036	14,76
			110	2,04	3,2	13,62	159	24,65	0,67	0,09	0,07	12,1
			150	3,06	4,8	20,43	200	36,97	1,00	0,13	0,10	18,15

1	Гуляш из мяса	120	7,61	2,45	5,33	189	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
2	Компот из яблок	150	10,09	3,26	6,79	218	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
3	Хлеб пшеничный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	0,006	1,29
4	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	21,5	87,84	13,03	0,84	0,008	0,007	1,55
5		30	2,13	0,33	14,6	68,7	6	0,51	0,03	0,02	-
6		40	2,83	0,43	18,16	91,5	8	0,67	0,04	0,026	-
7		20	1,04	0,24	8,86	42,8	5,8	0,4	0,03	0,025	-
8		25	1,56	0,36	13,28	63,99	8,7	0,6	0,039	0,038	-
9	Итого:		14,49	9,84	76,23	486,87	62,61	2,72	0,21	0,16	38,44
10			20,28	14,85	109,46	561,85	86,6	3,68	0,28	0,22	50,4
11	Варен	50	2,1	1,6	26,3	165,1	3,9	0,23	0,06	0,03	-
12	Сок	80	3,9	3	48,75	238	72	0,43	0,09	0,04	-
13		150	3,022	3,21	11,56	44,0	186	0,15	0,05	0,20	0,45
14		180	3,63	3,85	13,87	66,0	232	0,18	0,04	0,23	0,54
15	Итого:		5,12	4,81	37,86	209,1	3,9	0,23	0,11	0,23	1,23
16			6,63	6,85	62,62	304	7,2	0,43	0,13	0,29	1,48
17	ВСЕГО за 10 день:		29,75	29,18	183,48	1045,87	280,43	6,2	0,33	0,25	41,67
18			40,75	30,22	260,15	1348,85	380,19	9,04	0,79	0,35	54,4
19	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20	I млдшая сад	1046 КК	75 %								
21		1349 КК	75 %								

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЕ ДЕТСКИЙ САД №1
«ЗВЕЗДОЧКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Выполнение норм питания по перспективному меню в летне-осенний период

Наименование продуктов	Норма 100% в день/в сутки	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	%
Молоко и кисломолочные продукты	292/337 в день	30/30	300/380	320/380	320/380	310/370	320/400	360/440	330/390	310/390	310/370	293/355	100/100
Творог, творожные изделия	23/30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сметана	7/8	8/9	13/14	-	-	12/14	10/10	12/14	13/14	-	12/14	7/8	100/100
Сыр твердый	3/5	8/13	-	7,5/12	-	-	7,5/12	-	-	7/14	-	3/5	100/100
Мясо (бескостное/ на кости)	38/41	80/83	-	80/85	-	30/35	30/35	80/85	-	80/85	-	38/41	100/100
Птица	15/18	-	18/18	-	60/75	-	-	-	60/75	-	15/15	15/18	100/100
Рыба	24/28	-	-	35/40	-	110	-	-	-	-	90	2,5/4	10/14
Печень	15/19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо куриное	0,75/0,7 5	0,7/0,7	0,6/0,6	1/1	0,5/0,5	0,7/0,7	1,5/1,5	-	1/1	0,6/0,6	0,7/0,7	0,75/0,75	100/100
Картофель	90/105	90/100	40/50	330/380	60/80	200/270	30/40	250/310	90/110	190/220	210/280	90/105	100/100
Овощи, зелень	135/165	175/235	100/138	130/146	83/111	92/124	159/211	75/91	142/167	76/103	104/138	135/165	100/100
Фрукты (плоды) свежие	71/75	65/80	100/100	35/45	100/100	35/45	135/140	-	100/100	-	140/145	71/75	100/100
Фрукты (плоды) сухие	7/8	20/25	16/19	-	-	-	-	17/18	-	17/18	-	7/8	100/100
Соки фруктовые (овощные)	75/75	100/100	-	100/100	130/180	100/100	-	100/100	-	100/100	-	75/75	100/100

Наименование продуктов	Норм 100% ясли/ сад	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	%
Напитки витаминизированные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30/38	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/38	100/100
Хлеб пшеничный	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	45/60	100/100
Крупы (злаки), бобовые	22/32	35/50	45/65	3/4	59/90	15/20	8/12	18/27	6/12	18/20	15/20	22/32	100/100
Макаронные изделия	6/9	-	-	30/40	-	-	-	-	30/50	-	-	6/9	100/100
Мука пшеничная хлебопекарная	19/22	57/69	37/40	-	-	34/35	-	-	28/41	34/35	-	19/22	100/100
Масло коровье сладкосливочное	14/16	10/13	15/20	12/16	11/15	14/18	13/17	11/15	11/15	11/14	11/15	14/16	100/100
Масло растительное	7/8	11/13	7/7	7/8	6/8	8/9	7/8	6/7	5/6	7/8	6/6	7/8	100/100
Кондитерские изделия	9/15	-	-	20/25	-	35/50	-	20/25	-	-	25/50	9/15	100/100
Чай, включая фиточай	0,4/0,4	0,6/0,6	-	0,6/0,6	-	0,7/0,7	0,7/0,7	-	0,7/0,7	-	0,7/0,7	0,4/0,4	100/100
Какао-порошок	0,4/0,5	1,3/1,6	-	-	-	-	1,3/1,6	-	-	1,4/1,8	-	0,4/0,5	100/100
Кофейный напиток	0,7/0,9	-	1,3/1,5	1,1/1,5	1,1/1,5	-	-	1,1/1,5	1,2/1,5	1,3/1,5	-	0,7/0,9	100/100
Сахар	19/23	28/35	30/37	22/30	19/22	23/25	13/28	15/21	27/35	26/35	18/23	19/23	100/100
Дрожжи хлебопекарские	0,3/0,4	0,5/0,5	0,4/0,6	-	0,4/0,6	-	0,5/0,6	-	0,4/0,5	0,4/0,6	-	0,3/0,4	100/100
Мука картофельная (крахмал)	1,5/2	-	-	5/6	-	-	5/6	-	5/8	-	-	1,5/2	100/100
Соль пищевая поваренная	2/4	2/4	3/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	2/4	100/100
											1 мл/дн	100 %	100 %
											Сад		

Медсестра

А.И.Воронкина

Перечень литературы:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» - под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: Де Ли принт. 2011г.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», в 2х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания 2004г.
3. «Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» - 04.01.1973г. № 1.
4. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» 1983г. 1,2,3 том.
5. «Организация рационального питания детей в ДОУ» - сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., - Воронеж 2008г.
6. «Продукты и блюда в детском питании», - К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина.
7. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

