

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №5 «СКАЗКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №5 «СКАЗКА»)**

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Зимний период
2024 - 2025год.

ПГТ. Раздольное



МЕНЮ приготовляемых блюд
Зимний период
2024-2025г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины мг		
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Са	Fe	B ₁	№ рецепт ур	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Макароны отварные с сахаром		80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09		12,1
2	Чай с сахаром		100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		18,15
3	Хлеб пшеничный		150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02
4	Хлеб ржаной		180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03
5	Масло сливочное (порциями)		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
6	Сыр		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
			5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03
			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07
				8,7	12,43	49,23	258,72	115,87	1,48	0,085		0,08
	ИТОГО:			11,89	16,81	72,34	337,97	127,17	2,19	0,135		0,1

«УТВЕРЖАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»
Давыдова И.А. Семенова
«04» 12 2024/2025 г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд
Зимний период
2024 - 2025г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецеп тур	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша гречневая молочная		150	4,67	4,86	20,94	146	9,2	2,48	0,11		-
			200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	3,3	0,15		-
2	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03
3	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
5	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
	ИТОГО:			11,13	14,81	47,2	153,92	160,67	3,67	0,17		0,13
				15,9	20,97	69,67	380,07	216,67	5,19	0,25		0,17

2 зачетник												
1	Фрукты	70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00	
		75	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00	
		ИТОГО: 0,35 0,35 8,80 38,00 10,00 1,20 0,01									7,00	
			0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,0	
Обед												
1	Суп вермишелевый	150	2,13	5,89	14,96	121,5	51,8	1,42	0,05		10,99	
		200	3,54	9,81	24,94	202,5	86,34	2,35	0,095		18,32	
		120	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09		12,1	
2	Овощное рагу с мясом и сметаной	130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		18,15	
		150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007		1,29	
		180	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01		1,72	
3	Компот из сухофруктов	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02		-	
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045		-	
		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-	
4	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-	
		ИТОГО: 20,53 17,86 55,97 466,86 79,53 3,99 0,22									16	
		ИТОГО: 29,81 24,03 94,52 618,14 122,02 6,35 0,37									24,6	
1	Сырники	100	6,42	1,20	35,7	186	37,2	0,76	0,07		0,12	
		120	7,42	1,58	41,7	211	48,3	1,16	0,13		0,20	
		150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04		0,45	
2	Чай	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05		0,54	
		15	0,8	1,2	0,7	58,6	58,0	0,02	0,007		0,1	
		20	1,4	1,6	1,1	65,6	61,0	0,04	0,01		0,2	
3	Сладкая подлива	ИТОГО: 20,17 13,74 91,3 568 265,42 2,41 0,24									2,18	
		ИТОГО: 21,07 14,54 92,72 585 302,62 2,44 0,26									2,59	
		ВСЕГО за 2 день: 52,23 46,81 204,22 1233 521,62 13,27 0,66									28,31	
ИТОГО: 67,18 59,94 266,71 1627 657,31 16,18 0,91									35,06			

Составијта СТ.М/С.

Адживела Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд Зимний период 2024 - 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»
И.А. Семеновская
2024/2025 г.

№	Наименование блюд	1-3	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		лет 3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ккал	Са	Fe	В ₁	№ рецептуры	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша пшенная молочная		150	4,67	4,86	20,94	146	9,2	2,48	0,11		-
2	Чай с сахаром		200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	3,3	0,15		-
			150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03
3	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
5	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
6	Сыр		5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03
			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07
ИТОГО:												
				9,97	13,33	47,23	263,72	116,67	3,62	0,165		0,09
Завтрак												
				13,58	18,02	69,67	344,07	128,67	5,04	0,245		0,1

1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
	ИТОГО:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
	Обед		0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	7,00
			0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
1	Суп фасолевый	150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07	
2	Каша гречневая	200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12	7,41
		80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	12,35
3	Гуляш	100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13	12,1
		60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	18,15
		70	11,92	8,80	11,64	173	14,0	1,18	0,07	-
4	Салат из свеклы	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	-
5	Кисель	60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	4,37
		150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	6,55
		200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01	1,29
6	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02	1,72
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	-
7	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01	-
8	ИТОГО:	30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-
			17,98	18,02	66,97	496,79	85,47	3,49	0,14	15,12
			27,06	26,23	105,84	772,92	135,33	5,68	0,27	21,58
Подник										
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04	
		180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05	0,45
2	Сдоба	70	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	0,54
		80	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-
	ИТОГО:		11,77	5,33	48	287	234,3	1,31	0,17	0,65
			12,64	6,08	49,26	303	280,3	1,34	0,18	0,74
	ВСЕГО за 3 день:		47,77	47,46	172	1320	481,11	14,14	0,67	25,88
			64,94	87,91	234,57	1772	600,97	19,15	0,97	32,45

Составила ст.м.с.

Адживела Э.Ф.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД Зимний период 2024 - 2025г.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«Раздольненский детский
сад №6» «Сказка»
Д.А. Семенова
2024/2025 г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества						Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецепт ур	C		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
4 ДЕНЬ														
Завтрак														
1	Каша рисовая молочная		150	4,09	6,85	23,39	169,00	5,9	0,20	0,03		-		
2	Чай с сахаром		200	5,5	8,77	29,27	213,0	7,8	0,26	0,04		-		
3	Хлеб пшеничный		150	1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03		1,12		
4	Хлеб ржаной		180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03		1,35		
5	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-		
6	Хлеб ржаной		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-		
7	Хлеб пшеничный		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-		
8	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-		
9	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-		
10	Масло сливочное (порциями)		8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-		
11	ИТОГО:			8,72	13,83	67,89	343,09	85,99	2,18	0,11		1,12		
12	ИТОГО:			12,52	20,3	91,29	441,52	108,72	2,92	0,16		1,35		
Завтрак														
1	Сок		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00		
2	Сок		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00		

ИТОГО:				0,75	0,00	15,15	64	10,5	2,10	0,02		3,00
Обед				0,75	0,00	18,18	76	12,6	2,52	0,02		3,60
1	Консервированные помидоры	30	0,18	-		0,33	2,1	6,6	0,33	-		-
		30	0,18	-		0,33	2,1	6,6	0,33	-		-
2	Рассольник	150	1,04	2,93		5,09	35	25,99	0,47	0,034		-
		200	1,74	4,88		9,21	85	43,32	0,79	0,057		11,07
3	Котлеты рыбные	70	5,78	4,66		10,34	106,37	16,06	0,35	0,03		18,45
		80	6,8	5,84		12,16	125,14	18,83	0,41	0,04		0,64
4	Картофельное пюре	120	2,04	3,2		13,62	92	24,65	0,67	0,09		0,75
		130	3,06	4,8		20,43	138	36,97	1,00	0,13		12,1
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015		20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015		18,15
		180	0,40	0,018		24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018		0,30
6	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22		9,28	45,8	4,00	0,34	0,02		0,36
7	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49		20,43	103	9	0,76	0,045		-
		10	0,52	0,12		4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
		30	1,56	0,36		13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-
ИТОГО:				11,9	13,57	66,92	422,78	111,92	3,49	0,19		27,91
				17,6	20,03	105,69	673,38	167,14	5,47	0,33		43,41
Полдник												
2	Омлет	65	5,73	11,0		1,1	127,0	46,4	1,18	0,04		
		85	7,52	13,4		1,51	157,0	62,8	1,54	0,05		0,1
2	Какао с молоком	150	1,69	1,47		25,2	120,37	68,62	1,12	0,03		0,15
		180	2,03	1,76		30,24	144,45	82,35	1,35	0,03		1,12
ИТОГО:				18,24	11,99	95,03	560	187,82	2,53	0,22		1,35
				18,26	12	98,03	572	189,72	2,62	0,22		1,33
ВСЕГО за 4 день:				39,61	39,39	244,99	1390	396,23	10,3	0,54		33,35
				49,28	52,33	313,19	1763	478,18	13,53	0,73		49,69

Составила ст.м/с.

Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Раздольненский
 детский сад №5 «Сказка»
 М.А. Семенова
 2024-2025 г.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
 Зимний период
 2024 - 2025г.

2024 - 2025г.													
№	Наименование блюд	1-3 лет		Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецепт ур	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12	
5 ДЕНЬ													
Завтрак													
1	Каша овсяная молочная		150	4,3	3,5	14,12	108	121,2	0,38	0,064		0,66	
2	Чай с сахаром		200	6,2	5,28	27,09	181	202	0,63	0,107		1,13	
			150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02	
3	Хлеб пшеничный		180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03	
			10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-	
4	Хлеб ржаной		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-	
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-	
5	Масло сливочное (порциями)		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-	
			6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-	
6	Сыр		8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-	
			5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03	
			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07	
	ИТОГО:			7,28	9,02	40,41	189,72	140,67	1,37	0,114		0,68	
				12,23	16,29	65,31	305,07	230,57	2,22	0,197		1,16	
завтрак													

	Фрукты	80	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	7,00
1		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
	ИТОГО:		0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	7,00
			0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
Обед										
1	Борщ	150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08	6,72
		200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13	11,2
2	Плов рисовый с мясом	120	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	24,99
		130	3,98	7,42	18,98	158	111,6	1,5	0,06	32,74
3	Огурцы консервированные	30	0,18	-	0,33	2,1	6,6	0,33	-	-
		30	0,18	-	0,33	2,1	6,6	0,33	-	-
4	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015	0,30
		200	0,40	0,018	24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02	-
5		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	-
6	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01	-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-
	ИТОГО:		21,27	21,54	46,51	493,15	68,55	3,57	0,15	6,81
			31,13	28,5	75,35	724,96	97,72	5,4	0,23	9,4
Подник										
1	Снежок	150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03	6,00
		180	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04	7,20
2	Кондитерские изделия	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-
		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-
	ИТОГО:		21,79	14,46	39,63	375	207,6	1,32	0,1	6,28
			27,21	18,09	48,6	467	257,1	1,5	0,13	7,56
			50,74	45,42	136,35	1240	432,82	8,46	0,39	23,77
	ВСЕГО за 5 день:		70,97	62,92	199,06	1541	601,39	11,32	0,58	28,12

Составила ст.м/с.

Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖАЮ»
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 «Раздольненский детский сад
 №5 «Сказка»
 Мещеряков Д. А. Семенова
 «24» 2024/2025 г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд
 Зимний период
 2024 - 2025г.

№	Наименование блюд	1-3	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины мг	
		лет 3-7 лет										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	№ рецепту р	С	
6 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Омлет	65	5,73	11,0	1,1	127,0	46,4	1,18	0,04		0,1	
2	Чай	85	7,52	13,4	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05		0,15	
3	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02	
4	Хлеб ржаной	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03	
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-	
6	Сыр	20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-	
		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-	
		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-	
		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-	
		8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-	
		5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03	
		8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07	
			8,7	12,43	49,23	258,72	115,87	1,48	0,085		0,09	
	ИТОГО:		11,89	16,81	72,34	337,97	127,17	2,19	0,135		0,1	
Завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00	

1		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
	ИТОГО:		0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,0
Обед										
1	Суп гороховый	150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08	6,72
		200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13	11,2
2	Макароны отварные	80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	12,1
		100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13	18,15
3	Бефстроганов	60	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06	0,02
		70	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07	0,03
4	Компот	150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03	6,00
		180	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04	7,20
5	Салат из капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	4,37
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	6,55
6	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02	-
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045	-
7	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01	-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-
	ИТОГО:		24,77	20,87	66,8	634,85	194,85	2,53	0,2	13,11
			35,15	24,31	101,24	772,95	250,65	4,21	0,35	18,84
Подшук										
1	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	2,05
		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	2,46
2	Сдоба	50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-
		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-
	ИТОГО:		8,22	10,34	34,54	264	203,3	0,81	0,12	2,05
			9,12	11,14	36,03	281	240,5	0,84	0,14	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		48,47	53,52	160,37	1202	558	8,35	0,44	25,27
			66,13	66,52	219,41	1436	673	11,48	0,79	31,43

Составила ст.м.с.

Адживела Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд
Зимний период
2024 - 2025 г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецепт ур	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша пшениная		150	2,32	3,96	24,08	14,2	4,5	0,34	0,02		-
			200	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	0,45	0,03		-
2	Чай с сахаром		150	1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03		1,12
			180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03		1,35
3	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
5	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
	ИТОГО:			10,43	15,37	68,58	242,29	216,59	2,46	0,11		1,23
				14,75	21,5	94,11	477,57	282,62	3,41	0,16		1,49
2 завтрак												

	Фрукты	70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00
	ИТОГО:	75	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
			0,75	0,00	15,15	64	10,5	2,10	0,02		3,00
			0,75	0,00	18,18	76	12,6	2,52	0,02		3,60
Обед											
1	Суп рыбный	150	2,13	5,89	14,96	121,5	51,8	1,42	0,05		
2	Жаркое по -домашнему	200	3,54	9,81	24,94	202,5	86,34	2,35	0,095		10,99
		120	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09		18,32
		130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		12,1
3	Огурцы консервированные	30	0,18	-	0,33	2,1	6,6	0,33	-		18,15
		30	0,18	-	0,33	2,1	6,6	0,33	-		-
4	Кисель	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007		-
		200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01		1,29
5	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02		1,72
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045		-
6	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-
	ИТОГО:		15,72	18,72	72,77	520,76	119,75	4,42	0,237		37,36
			24,27	28,06	120,02	830,74	191,91	7,13	0,415		57,66
Полдник											
1	Творожная запеканка	120	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05		
2	Сушенное молоко	130	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08		0,23
		15	0,8	1,2	0,7	58,6	58,0	0,02	0,007		0,28
3	Чай	20	1,4	1,6	1,1	65,6	61,0	0,04	0,01		0,1
		150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06		0,2
		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08		2,05
	ИТОГО:		8,22	10,34	34,54	264	203,3	0,81	0,12		2,05
			9,12	11,14	36,03	281	240,5	0,84	0,14		2,46
			35,12	44,43	191,04	1252	550,14	9,79	0,487		43,64
	ВСЕГО за 7 день:		49,04	60,7	268,34	1665	922,58	13,9	0,735		65,21

Составила ст.м/с.

Алжиева Э.Ф.

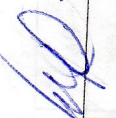
МЕНЮ приготавливаемых блюд Зимний период 2024 - 2025 г.

«УТВЕРЖАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»
И.А. Семеновкова
«24» 2024/2025 г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		Са	Fe	B ₁	№ рецептур	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
8 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша овсяная молочная		150	4,09	6,85	23,39	169,00	5,9	0,20	0,03		-
			200	5,5	8,77	29,27	213,0	7,8	0,26	0,04		-
2	Чай с сахаром		150	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03		0,98
			180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04		1,17
3	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
5	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
6	Сыр		5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03
			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07
	ИТОГО:			8,58	16,85	51,17	259,72	133,77	1,5	0,14		0,98
				12,23	16,38	74,44	344,07	168,77	2,23	0,21		1,17
2 завтрак												
	Фрукты		70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00

			75	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10
	ИТОГО:			0,75	0,00	15,15	64	10,5	2,10	0,02		3,4
Обед				0,75	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04		7,2
1	Свекольник		150	3,29	3,07	9,79	81	22,84	1,21	0,13		
2	Запеканка из печени		200	5,49	5,27	16,32	135	38,07	2,02	0,22		3,4
			60	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06		5,8
3	Макароны отварные		70	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07		0,0
			80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09		0,0
4	Икра из кабачков		100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		12,1
			40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-		18,1
5	Хлеб ржаной		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-		4,37
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		6,55
6	Хлеб пшеничный		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-
			10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
7	Компот из сухофруктов		20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
			150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03		-
			180	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04		6,00
	ИТОГО:			24,77	20,87	66,8	634,85	194,85	2,53	0,2		7,20
				35,15	24,31	101,24	772,95	250,65	4,21	0,35		13,11
												18,84
Полдник												
1	Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04		
2	Сдоба		180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05		0,45
			50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		0,54
			50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-
				12,48	10,61	53,4	356	243,6	1,5	0,18		-
				13,35	11,36	54,66	372	289,6	1,53	0,19		0,92
				36,9	47,72	187,92	1297	537,4	7,68	0,65		1,2
				49,22	57,55	255,89	1592	684,16	11,14	0,94		22,72
	ВСЕГО за 8 день:											35,06

Составила ст.м/с.



Администрация Э.Ф.

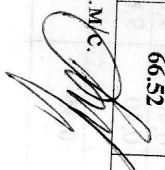
**МЕНЮ приготавливаемых блюд
Зимний период 2024 -2025г.**

«УТВЕРЖДАЮ»
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«Раздольненский детский сад
№5 «Солнышко»

Т.А. Семенова
 2024/2025г.

Зимний период 2024-2025г.												
№	Наименование блюд	1-3 лет 3-7 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины мг		
				Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецептур	C
9 ДЕНЬ												
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
Завтрак												
1	Каша рисовая		150	3,40	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	0,03		-
			200	4,52	4,07	30,57	177,9	10,6	0,45	0,04		-
2	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00		0,02
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00		0,03
3	Хлеб пшеничный		10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01		-
			20	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02		-
4	Хлеб ржаной		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
5	Масло сливочное (порциями)		6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
				8,7	12,43	49,23	258,72	115,87	1,48	0,085		0,09
	ИТОГО:			11,89	16,81	72,34	337,97	127,17	2,19	0,135		0,1
2 завтрак												
	Сок		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
1			100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
	ИТОГО:			0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00

Обед				0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
1	Суп вермешелевый	150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07			
2	Тефтели рыбные	200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12			7,41
3	Картофельное пюре	70	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06			12,35
4	Кисель	80	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07			0,02
		100	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09			0,03
		150	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13			12,1
			1,69	1,47	25,2	120,37	68,62	1,12	0,03			18,15
5	Салат из свеклы	200	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03			1,12
		40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-			1,35
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-			4,37
6	Хлеб ржаной	10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01			6,55
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045			-
7	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02			-
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045			-
	ИТОГО:		24,77	20,87	66,8	634,85	194,85	2,53	0,2			13,11
			35,15	24,31	101,24	772,95	250,65	4,21	0,35			18,84
Подник												
1	Омлет	65	5,73	11,0	1,1	127,0	46,4	1,18	0,04			0,1
		85	7,52	13,4	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05			0,15
2	Кофе с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04			1,19
		180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04			1,20
	ИТОГО:											
			8,22	10,34	34,54	264	203,3	0,81	0,12			2,05
			9,12	11,14	36,03	281	240,5	0,84	0,14			2,46
			48,47	53,52	160,37	1272	558	8,35	0,44			25,27
	ВСЕГО за 9 день:		66,13	66,52	219,41	1590	673	11,48	0,79			31,43

Составила ст.м.с.  Адживела Э.Ф.



МЕНЮ приготавливаемых блюд
Зимний период
2024 - 2025г

2024 - 2025												
№	Наименование блюд	1-3 лет	Выхо д, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг		
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		Са	Fe	B ₁	№ рецеп тур	C
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
10 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша манная молочная		150 200	3,40 4,52	3,96 4,07	22,94 30,57	141,0 177,9	8,4 10,6	0,34 0,45	0,03 0,04		- -
2	Чай с сахаром		150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28,0 40,00	8,0 10,00	0,19 0,28	0,00 0,00		0,02 0,03
3	Хлеб пшеничный		10 20	0,71 1,41	0,11 0,22	4,64 9,08	22,9 45,77	2,00 4,00	0,17 0,34	0,01 0,02		- -
4	Хлеб ржаной		10 10	0,52 0,52	0,12 0,12	4,43 4,43	21,3 21,3	2,9 2,9	0,2 0,2	0,01 0,01		- -
5	Масло сливочное (порциями)		6 8	1,71 3,06	5,28 9,43	10,23 18,27	9,52 17,0	6,57 11,67	0,43 0,77	0,03 0,06		- -
6	Сыр		5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03
			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07
				12,25	12,36	61,46	320,88	145,82	4,68	0,24		3,7
	ИТОГО:			17,89	19,15	88,41	458,31	184,95	6,94	0,31		5,18

10

Пропушено, прошито и
скреплено печатью
Зав. МБЛОУ №5 «Сказка»
И.А. Семенюкова
20 апр.

