

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

МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Осенне-зимний период

2025-2026год.

пгт. Раздольное

МЕНЮ приготавливаемых блюд Осень - зимней период 2025-2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«Раздольненский детский сад
№5 «Океан»
Т.А. Семенова
«01» _____ 2025 г.

№	Наименование блюда	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	В ₁	№ рецепт ур	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша манная молочная		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		-
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
				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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Осень - зимний период
2025- 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Оказка»
Семёнова Л.А.
«09» 2025 г.

№	Наименование блюда	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 завтрак													
	Фрукты												
1		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	
2	Овощное рагу с мясом и сметаной	120	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09			12,1	
		130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13			18,15	
3	Компот из сухофруктов	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	
4	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			-	
5	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:		20,53	17,86	55,97	466,86	79,53	3,99	0,22			16	
			29,81	24,03	94,52	618,14	122,02	6,35	0,37			24,6	
1	Сырники	80	6,42	1,20	35,7	186	37,2	0,76	0,07			0,12	
		110	7,42	1,58	41,7	211	48,3	1,16	0,13			0,20	
2	Чай	150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04			0,45	
		180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05			0,54	
3	Сладкая подлива	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	
	ИТОГО:		20,17	13,74	91,3	568	265,42	2,41	0,24			2,18	
			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	
			67,18	59,94	266,71	1627	657,31	16,18	0,91			35,06	

Составила ст.м/с
Аджиева Э.Ф.

Составила ст.м/с

Адживелта Э.Ф.

**МЕНЮ приготавливаемых блюд
Осень- зимний период 2025 -2026г.**

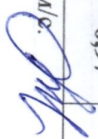


Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сан №5 «Сказка»
Л.А. Семеновкова
«01» _____ 2025 г.

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины мг		
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ккал	Са	Fe	В ₁	№ рецептуры	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша пшениная 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		-
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		-
7	ИТОГО:		10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
8			10	0,52	0,12	4,43	21,3	2,9	0,2	0,01		-
9			6	1,71	5,28	10,23	9,52	6,57	0,43	0,03		-
10			8	3,06	9,43	18,27	17,0	11,67	0,77	0,06		-
11			5	1,16	1,47	-	18,0	44,0	0,07	0,002		0,03
12			8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005		0,07
13				9,97	13,33	47,23	263,72	116,67	3,62	0,165		0,09
14				13,58	18,02	69,67	344,07	128,67	5,04	0,245		0,1
15	2 завтрак											

1	Сок		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
			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	Суп фасолевый		150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07		7,41
			200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12		12,35
2	Каша гречневая		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	Гуляш		60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05		-
			70	11,92	8,80	11,64	173	14,0	1,18	0,07		-
4	Салат из свежлы		40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-		4,37
			60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-		6,55
5	Кисель		150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007		1,29
			200	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01		1,72
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		-
8	ИТОГО:			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
Полдник												
1	Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04		0,45
			180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05		0,54
2	Сдоба		70	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-
			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.в.



Аджиевела Э.Ф.

«Утверждено»
 Заведующий МБДОУ
 «Раздольненский детский
 сад №5 «Сказка»
 Д.А.Семенова
 2025 г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд
 Осенне-зимний период
 2025-2026г.

№	Наименование блюда	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		-	
			200	5,5	8,77	29,27	213,0	7,8	0,26	0,04		-	
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:			8,72	13,83	67,89	343,09	85,99	2,18	0,11		1,12	
				12,52	20,3	91,29	441,52	108,72	2,92	0,16		1,35	
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:			0,75	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	Салат из капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	-		4,37
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	-		6,55
2	Рассольник	150	1,04	2,93	5,09	35	25,99	0,47	0,034			11,07
		200	1,74	4,88	9,21	85	43,32	0,79	0,057			18,45
3	Котлеты рыбные	70	5,78	4,66	10,34	106,37	16,06	0,35	0,03			0,64
		80	6,8	5,84	12,16	125,14	18,83	0,41	0,04			0,75
4	Картофельное пюре	120	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09			12,1
		130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13			18,15
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015			0,30
		180	0,40	0,018	24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018			0,36
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:		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			0,1
		85	7,52	13,4	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05			0,15
2	Какао с молоком	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
	ИТОГО:		18,24	11,99	95,03	560	187,82	2,53	0,22			1,32
			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.

	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	Салат из свеклы	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	4,37
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	6,55
4	Компот из сухофруктов	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
5	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	-
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
Полдник										
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
	ВСЕГО за 5 день:		50,74	45,42	136,35	1240	432,82	8,46	0,39	23,77
			70,97	62,92	199,06	1541	601,39	11,32	0,58	28,12

Составила ст.м.к.



Администрация Э.Ф.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД Осенне-зимний период 2025-2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«Раздольненский детский сад
№5 «Оказка»
Л. А. Семенова
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. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецепту р	C		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12		
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
1	Каша манная молочная		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		-		
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		
				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														

1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
		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
			0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00
Обед										
1	Суп рыбный	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	Каша гречневая	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	Бифстроганов	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
Полдник										
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
			48,47	53,52	160,37	1202	558	8,35	0,44	25,27
	ВСЕГО за 6 дней:		66,13	66,52	219,41	1436	673	11,48	0,79	31,43

Составила ст.м/с



Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
леский сад №5 «Казка»
Дмитрий Л.А. Семенов
2025 г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд
Осенне-зимний период
2025-2026г.

№	Наименование блюда	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 пшеничная		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
			75	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	Суп гороховый	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
Подпитки			24,27	28,06		120,02	830,74	191,91	7,13	0,415		57,66
1	Творожная запеканка	120	17,13	15,17		17,71	276	109,2	0,67	0,05		
2	Сгущенное 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
	ИТОГО:	180	5,48	4,88		9,07	102	226,8	0,19	0,08		2,05
			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 7 день:		35,12	44,43		191,04	1252	550,14	9,79	0,487		43,64
			49,04	60,7		268,34	1665	922,58	13,9	0,735		65,21

Составила ст.м/с



Аджиева Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд Осень- зимний период 2025 -2026г.

«УТВЕРЖАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №3 «Сказка»
Л.А. Семенова
2025 г.

№	Наименование блюда	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	В 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	

1		75	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
			0,75	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04	7,20
Обед										
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	3,48
		60	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06	5,81
3	Макароны отварные	70	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07	0,02
		80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	0,03
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	-	-	-	18,15
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	Кисель	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
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	Слоба	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
	ВСЕГО за 8 день:		49,22	57,55	255,89	1592	684,16	11,14	0,94	22,72
										35,06

Составила ст.м/с




Адживелла Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд Осенне- зимний период 2025-2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«Раздольненский детский сад
№5 «Оказка»
Л.А.Семеновокова
2025г.

№	Наименование блюд	1-3	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		лет 3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг, цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	№ рецептур	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
9 ДЕНЬ												
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		-
	ИТОГО:			8,7	12,43	49,23	258,72	115,87	1,48	0,085		0,09
				11,89	16,81	72,34	337,97	127,17	2,19	0,135		0,1
2 завтрак												
1	Сок		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		10,00
			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 вермишелевый	150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07	
2	Котлеты рыбные	200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12	7,41
		70	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06	12,35
3	Картофельное пюре	80	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07	0,02
		80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	0,03
4	Кисель	100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13	12,1
		150	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	-
			35,15	24,31	101,24	772,95	250,65	4,21	0,35	13,11
Подник										18,84
1	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	Кофе с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,15
		180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	1,19
	ИТОГО:									1,20
			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 9 дней:		48,47	53,52	160,37	1272	558	8,35	0,44	25,27
			66,13	66,52	219,41	1590	673	11,48	0,79	31,43

Составила ст.м/с.  Адживелла Э.Ф.

Составила ст.м/с

Адживела Э.Ф.

31.43

МЕНЮ приготавливаемых блюд
Осенне-зимний период
2025-2026г

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»
Д.А. Семеновкова
«09» 2025 г

№	Наименование блюд	1-3 лет	Выхо д, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества			Витамины мг	
		3-7 лет		Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Са	Fe	В ₁	№ рецеп тур	С
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		12
10 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша гречневая		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
	ИТОГО:			12,25	12,36	61,46	320,88	145,82	4,68	0,24		3,7
				17,89	19,15	88,41	458,31	184,95	6,94	0,31		5,18

10

2 завтрак													
1	Фрукты												
		80	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01				7,00
		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				
			0,75	0,00	18,18	76	12,6	2,52	0,02				7,00
Обед													
1	Суп пшенный												
		150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08				
		200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13				6,72
2	Ленивые голубцы со сметаной	120	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05				11,2
		130	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08				0,23
3	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015				0,28
		180	0,40	0,018	24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018				0,30
4	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	4,00	0,34	0,02				0,36
		45	3,19	0,49	20,43	103	9	0,76	0,045				-
5	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:		18,68	15,33	66,05	477,95	99,7	4,1	0,77				17,87
			28,91	22,87	105,43	749	149	6,25	1,17				27,62
Полдник													
1	Снежок												
		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	Кондитерские изделия (вафли, пряники)	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				-
2	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 10 день:		39,38	32,84	182	1248	448	11,86	1,15				25,64
			57,52	48,74	267	1680	578	16,97	1,65				37,69

Составила ст.м/с.

Адживела Э.Ф.

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью



Ю. Сесетов
Зав. МБДОУ №5 «Сказка»

Т.А. Семенюкова

«07» 09 2015 г.