

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

МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Осени - зимний период
2025-2026год.

пгт. Раздольное

УТВЕРЖДАЮ ОГРН 1149102169596
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
«Раздолбяненский детский сад
№ 5 «Сказка»

«01» сентябрь 2025 г.
П.А. Семенюкова

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

№	Наименование блок	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества	Витамины мг			№ рецепт ур	C
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I ДЕНЬ											
Завтрак											
1	Каша манная молочная	150	3,40	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	0,03	-	
2	Чай с сахаром	200	4,52	4,07	30,57	177,9	10,6	0,45	0,04	-	
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	
	ИТОГО:		11.89	16.81	72,34	337,97	127,17	2,19	0,135	0,1	

<i>2 засыпак</i>											
1	Cок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,	
ИТОГО:		0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10		
<i>Обед</i>											
1	Суп овощной	150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08	6,	
2	Битонки	200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13	11	
3	Рис отварной	60	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06	0,0	
4	Кисель	70	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07	-	
5	Салат из капусты	80	3,67	3,01	17,63	112	3,24	0,73	0,03	-	
6	Хлеб пшеничный	100	5,5	4,57	26,44	168	4,86	1,09	0,04	-	
7	Хлеб ржаной	150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03	6,0	
		200	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04	7,2	
ИТОГО:		40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	4,3	
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	6,5,	
		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	-	
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-	
		24,77	20,87	66,8	634,85	194,85	2,53	0,2	13,		
		35,15	24,31	101,24	772,95	250,65	4,21	0,35	18,		
	<i>Полдник</i>										
1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	2,0	
2	Слоба	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	2,4,	
		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-	
ИТОГО:		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-	
		8,22	10,34	34,54	264	203,3	0,81	0,12	2,0		
		9,12	11,14	36,03	281	240,5	0,84	0,14	2,4		
<i>ВСЕГО за 1 день:</i>		48,47	53,52	160,37	1202	558	8,35	0,44	25,2		
		66,13	66,52	219,41	1570	673	11,48	0,79	31,4		

Составила ст.м/с.

Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ «Раздольненский
 детский сад №5 «Сказка»

 Т.А. Семенокова
 «ОГ» 29
 2025 г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г 1-3 лет 3-7 лет	Пищевые вещества			Минеральные вещества	Витамины мг				
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г			Са	Fe	B ₁	№ рецепт тур
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
2 ЛЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша гречневая 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	0,03
4	Хлеб ржаной	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	-	-
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01	-	-
	ИТОГО:										
			15,9	20,97	69,67	380,07	216,67	5,19	0,25	-	0,17

2 залпрак										
	Фрукты	70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	
1		75	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	7,00
	ИТОГО:		0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	10,00
	Обед		0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	7,00
1	Суп вермишелевый	150	2,13	5,89	14,96	121,5	51,8	1,42	0,05	10,99
2	Овощное рагу с мясом и сметаной	200	3,54	9,81	24,94	202,5	86,34	2,35	0,095	18,32
3	Компот из сухофруктов	120	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09	12,1
4	Хлеб пшеничный	130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13	18,15
5	Хлеб ржаной	150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007	1,29
	ИТОГО:		180	0,16	0,16	23,88	97,6	14,48	0,94	0,01
		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	-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-
		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
2	Чай	110	7,42	1,58	41,7	211	48,3	1,16	0,13	0,20
3	Сладкая подливка	150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04	0,45
	ИТОГО:		180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05
		15	0,8	1,2	0,7	58,6	58,0	0,02	0,007	0,54
		20	1,4	1,6	1,1	65,6	61,0	0,04	0,01	0,2
		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  Адживела Э.Ф.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»

Л.А. Семенюкова

2025 г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины МГ рецептуры		
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ккал	Са	Фе	В1
1	3 ДЕНЬ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Завтрак										12
1	Каша пшеничная 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	-
	ИТОГО:			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
				8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005
											0,07
					9,97	13,33	47,23	263,72	116,67	3,62	0,165
					13,58	18,02	69,67	344,07	128,67	5,04	0,245
	2 завтрак										0,1

	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
		0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03			10,00
<i>Обед</i>											
1	Суп фасолевый	150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07		7,41
2	Каша гречневая	200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12		12,35
3	Гуляш	80	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09		12,1
4		100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		18,15
5		60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05		-
6		70	11,92	8,80	11,64	173	14,0	1,18	0,07		-
7		40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-		4,37
8		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-		6,55
		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
		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		-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-
	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
	<i>Полдник</i>										
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	186	0,15	0,04		0,45
2	Слоба	180	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,05		0,54
		70	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-
	ИТОГО:	80	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-
		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.

ООО «У тверского»
Заведующий МБДОУ
«Рязановченский детский

сад №5 «Сказка»
Л.А. Семенокова
2025 г.

МЕНЮ приготовляемых блюд

Осеннее-зимний период

2025-2026г.



«У тверского»
Заведующий МБДОУ
«Рязановченский детский

сад №5 «Сказка»
Л.А. Семенокова
2025 г.

№	Наименование блюда	1-3 лет	Выход, г 3-7 лет	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины МГ			
				Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Са	Fe	B1	№ редепт ур	C	
1				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4 ЛЕТ												
	Завтрак												
1	Каша рисовая моющаяся	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 рожаной	180	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	1,35			
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01	-			
	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												
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:		0,75	0,00	15,15	64	10,5	2,10	0,02		3,00
<i>Обед</i>			0,75	0,00	18,18	76	12,6	2,52	0,02		3,60
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	
<i>Полдник</i>											
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/c.  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
	Обед	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03			10,00
1	Борщ	150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08		6,72
2	Плов рисовый с мясом	200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13		11,2
3	Салат из свеклы	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
4	Компот из сухофруктов	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-		4,37
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-		6,55
5	Хлеб пшеничный	150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015		0,30
6	Хлеб ржаной	200	0,40	0,018	24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018		0,36
	ИТОГО:	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		-
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-
		21,27	21,54	46,51	493,15	68,55	3,57	0,15	0,01		6,81
	Полдник	31,13	28,5	75,35	724,96	97,72	5,4	0,23			9,4
1	Снекок	150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03		6,00
2	Кондитерские изделия	180	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04		7,20
	ИТОГО:	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		-
	ВСЕГО за 5 день:	21,79	14,46	39,63	375	207,6	1,32	0,1	6,28		
		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. Адживела Э.Ф.


Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 «Раздолиненский детский сад»
 №5 «О Казака»

 Г. А. Семенюкова
 «21»
 2025 г.

МЕНЮ приготовляемых блюд
Осенн- зимний период

2025-2026г.

№	Наименование блюда	Вход, г	Пищевые вещества			Са	Fe	B ₁	№ рецепту р	C	Витамины МГ
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры г	Угл-воды, г	Энерг, цен- ность, ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	
6 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша манная молочная	150	3,40	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	0,03	-	
2	Чай с сахаром	200	4,52	4,07	30,57	177,9	10,6	0,45	0,04	-	
3	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00	0,02	0,03
4	Хлеб ржаной	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	-	
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01	-	
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	
			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	
	<i>2 завтрак</i>										

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	
	<i>Обед</i>												
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	
3	Бефстроганов		100	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		18,15	
4	Компот		60	6,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06		0,02	
5	Салат из капусты		70	7,99	10,83	8,55	163,7	9,97	0,76	0,07		0,03	
6	Хлеб пшеничный		150	0,75	0,00	19,05	79	30,0	0,36	0,03		6,00	
7	Хлеб ржаной		180	0,90	0,00	22,86	95	36,00	0,45	0,04		7,20	
			40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-		4,37	
			60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-		6,55	
			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		-	
	ИТОГО:		30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045		-	
				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	
	<i>Полоник</i>												
1	Молоко		150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06		2,05	
2	Сдоба		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08		2,46	
			50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-	
	ИТОГО:		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06		-	
				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	
	<i>ВСЕГО за 6 день:</i>			0,81	48,47	53,52	160,37	1202	558	8,35	0,44		25,27
				0,86	66,13	66,52	219,41	1436	673	11,48	0,79		31,43

Составила ст.М/С
Адживела Э.Ф.

Заведующий МБДОУ «Раздольненский детский сад №5 «Сказка»

Л.А. Семенюкова 2025

175

МЕНЮ приготавливаемых блюд

Осенне-зимний период

2025-2026.

	Фрукты	70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		
		75	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		7,00
	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
3	Огурцы консервированные	130	3,06	4,8	20,43	138	36,97	1,00	0,13		18,32
4	Кисель	30	0,18	-	0,33	2,1	6,6	0,33	-		12,1
5	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	17,91	73,2	10,86	0,7	0,007		1,29
6	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	9,28	45,8	0,94	0,01		1,72
	ИТОГО:	10	0,52	0,12	4,43	103	9	0,34	0,02		-
		30	1,56	0,36	13,29	21,3	2,9	0,2	0,01		-
		15,72	18,72	72,77	520,76	119,75	4,42	0,237	37,36		
	Полдник		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
3	Чай	15	0,8	1,2	0,7	58,6	58,0	0,02	0,007		0,28
	ИТОГО:	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
		8,22	10,34	34,54	264	203,3	0,81	0,12	2,05		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 Адживела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский
детский сад №5 «Сказка»



Л.А. Семенюкова
2025 г.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины МГ		
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-	12
8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
1	Каша овсяная 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	2,34	2,00	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,98	1,17
4	Хлеб ржаной	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	-	-
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	-	-
ИТОГО:											
		8	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,15	0,005	0,07	0,98
2 завтрак											
	Фрукты	70	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01	-	7,00

8

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

Составила ст.М/6

Адживела Э.Ф.



«УТВЕРЖДАЮ»
ЗАВЕДЕНИИ МБДОУ
«Раздельненский детский сад»

НОКОВА

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

№	Наименование блюда	Пищевые вещества	Минеральные вещества						Витамины МГ			
			1-3 лет	Выход, г	3-7 лет	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергия, ккал	Ca	Fe	B1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9 ЛЕТ												
<i>Завтрак</i>												
1	Каша рисовая	150	3,40	3,96	22,94	141,0	8,4	0,34	0,03	-	-	
2	Чай с сахаром	200	4,52	4,07	30,57	177,9	10,6	0,45	0,04	0,02	0,02	
3	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	0,00	0,03	-	
4	Хлеб ржаной	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	-	-	
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,00	0,17	0,01	-	-	
	ИТОГО:	8	1,41	0,22	9,08	45,77	4,00	0,34	0,02			
<i>2 завтрак</i>												
1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	10,00	10,00	
	ИТОГО:		0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00	

<i>Обед</i>		0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03		
1	Суп вермишелевый									10,00
2	Котлеты рыбные	150	1,15	3,8	7,47	62,49	36,12	0,78	0,07	7,41
3	Картофельное пюре	200	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12	12,35
4	Кисель	80	7,79	9,2	7,2	139,15	8,47	0,65	0,06	0,02
5	Салат из свеклы	100	3,06	2,04	3,2	13,62	92	24,65	0,67	0,09
		150	1,69	1,47	25,2	120,37	138	36,97	1,00	0,13
		200	2,03	1,76	30,24	144,45	82,35	1,35	0,03	1,12
6	Хлеб ржаной	40	0,6	1,8	2,8	30	-	-	-	1,35
		60	0,9	2,7	4,2	45	-	-	-	4,37
7	Хлеб пшеничный	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	-
	ИТОГО:	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	-
		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
	<i>Полдник</i>									
1	Омлет									
		65	5,73	11,0	1,1	127,0	46,4	1,18	0,04	0,1
2	Кофе с молоком	85	7,52	13,4	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05	0,15
		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		
		9,12	11,14	36,03	281	240,5	0,84	0,14		2,05
	ВСЕГО за 9 день:	48,47	53,52	160,37	1272	558	8,35	0,44		2,46
		66,13	66,52	219,41	1590	673	11,48	0,79		25,27
		0,00	0,00							31,43

Составила ст.м/с

Алживела Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд *Осеннее-зимний период*

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Раздольненский

Заведующий МБДОУ «Радужный детский сад №5 «Сказка»

деский сад № 2 «Казка»
Г.А. Семенюкова

5 Г

№	Наименование блокады	Пищевые вещества						Минеральные вещества		Витамины МГ		
		1-3 лет	Выход	Д, г	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	№ рецептура
		3-7 лет										C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
10 ДЕНЬ												
Завтрак												
1	Каша гречневая	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	0,03	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00			
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:			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	

<i>2 заетрак</i>												
1	Фрукты		80	0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	1,00	7,00
	ИТОГО:			0,35	0,35	8,80	38,00	10,00	1,20	0,01		7,00
	<i>Обед</i>			0,75	0,00	18,18	76	12,6	2,52	0,02		3,60
1	Суп пшеничный		150	3,98	3,11	9,26	81,00	17,40	0,88	0,08		
2	Ленивые голубцы со сметаной		200	6,64	5,18	15,44	139	25,00	1,47	0,13	11,2	6,72
3	Компот из сухофруктов		120	17,13	15,17	17,71	276	109,2	0,67	0,05	0,23	
4	Хлеб пшеничный		130	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08	0,28	
5	Хлеб ржаной		150	0,33	0,015	20,82	84,75	23,86	0,93	0,0015	0,30	
	ИТОГО:		180	0,40	0,018	24,98	101,7	28,63	1,12	0,0018	0,36	
			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	-	
			30	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	-	
			18,68	15,33	66,05	477,95	99,7	4,1	0,77			17,87
	<i>Полдник</i>			28,91	22,87	105,43	749	149	6,25	1,17		27,62
1	Снекок		150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06		
2	Кондитерские изделия (вафли, пряники)		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	2,05	2,46
2	ИТОГО:		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-	
	ВСЕГО за 10 день:		50	3,64	6,26	26,96	179	13,7	0,65	0,06	-	
			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	
			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

Зав. МБДОУ №5 «Сказка»

Л.А.Семенюкова

«08» 09 2025 г.

100000

