

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

**МЕНЮ**  
**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
*Летний период*  
**2025год.**

**пгт. Раздольное**

«УТВЕРЖДАЮ»  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
«Раздольненский детский сад  
№5 «Сказка»  
И.А. Семенюкова  
«22» июля 2025 г.

# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025г.

| №         | Наименование<br>блюд          | Выход, г   |            | Пищевые вещества |        |                 |                            | Минеральные<br>вещества |      |                | Витамины мг       |    |      |
|-----------|-------------------------------|------------|------------|------------------|--------|-----------------|----------------------------|-------------------------|------|----------------|-------------------|----|------|
|           |                               | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет | Белки, г         | Жиры г | Угле-воды,<br>г | Энерг, цен-<br>ность, ккал | Ca                      | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецепт<br>ур | C  |      |
| 1         | 2                             | 3          | 4          | 5                | 6      | 7               |                            | 8                       | 9    | 10             | 11                | 12 |      |
| 1 ДЕНЬ    |                               |            |            |                  |        |                 |                            |                         |      |                |                   |    |      |
| Застрахов |                               |            |            |                  |        |                 |                            |                         |      |                |                   |    |      |
| 1         | Молочная манная каша          | 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           |                   |    |      |
|           |                               | 180        |            | 0,06             | 0,02   | 9,99            | 40,00                      | 10,00                   | 0,28 | 0,00           |                   |    | 0,02 |
| 4         | Хлеб ржаной                   | 10         |            | 0,71             | 0,11   | 4,64            | 22,9                       | 2,00                    | 0,17 | 0,01           |                   |    | 0,03 |
|           |                               | 20         |            | 1,41             | 0,22   | 9,08            | 45,77                      | 4,00                    | 0,34 | 0,02           |                   |    |      |
| 5         | Масло сливочное<br>(порциями) | 10         |            | 0,52             | 0,12   | 4,43            | 21,3                       | 2,9                     | 0,2  | 0,01           |                   |    |      |
|           |                               | 6          |            | 1,71             | 5,28   | 4,43            | 21,3                       | 2,9                     | 0,2  | 0,01           |                   |    |      |
| 6         | Сыр                           | 8          |            | 3,06             | 9,43   | 10,23           | 9,52                       | 6,57                    | 0,43 | 0,03           |                   |    |      |
|           |                               | 5          |            | 1,16             | 1,47   | 18,27           | 17,0                       | 11,67                   | 0,77 | 0,06           |                   |    |      |
|           |                               | 8          |            | 2,32             | 2,95   | -               | 18,0                       | 44,0                    | 0,07 | 0,002          |                   |    | 0,03 |
|           |                               |            |            | 8,7              | 12,43  | -               | 36,0                       | 88,0                    | 0,15 | 0,005          |                   |    | 0,07 |
|           |                               |            |            | 11,89            | 16,81  | 49,23           | 258,72                     | 115,87                  | 1,48 | 0,085          |                   |    | 0,08 |
|           | ИТОГО:                        |            |            |                  |        | 72,34           | 337,97                     | 127,17                  | 2,19 | 0,135          |                   |    | 0,1  |

[illegible]

Составила ст.м/с.

Аджинела Э.Ф.



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

# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025г.

| №              | Наименование<br>блюд       | Выход, г   |              | Пищевые вещества |              |                 |                            | Минеральные<br>вещества |             |                | Витамины мг        |    |    |
|----------------|----------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|-------------|----------------|--------------------|----|----|
|                |                            | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет   | Белки, г         | Жиры г       | Угле-воды,<br>г | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Ca                      | Fe          | B <sub>1</sub> | №<br>рецеп-<br>тур | C  |    |
| 1              | 2                          | 3          | 4            | 5                | 6            | 7               | 8                          | 9                       | 10          | 11             | 12                 | 13 | 14 |
| <b>2 ДЕНЬ</b>  |                            |            |              |                  |              |                 |                            |                         |             |                |                    |    |    |
| <b>Завтрак</b> |                            |            |              |                  |              |                 |                            |                         |             |                |                    |    |    |
| 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           |                    |    |    |
| 4              | Хлеб ржаной                | 180        | 0,06         | 0,02             | 9,99         | 40,00           | 10,90                      | 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        | -              |                    |    |    |
|                |                            | 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        | -              |                    |    |    |
|                | <b>ИТОГО:</b>              |            | <b>11,13</b> | <b>14,81</b>     | <b>47,2</b>  | <b>153,92</b>   | <b>160,67</b>              | <b>3,67</b>             | <b>0,17</b> | <b>0,13</b>    |                    |    |    |
|                |                            |            | <b>15,9</b>  | <b>20,97</b>     | <b>69,67</b> | <b>380,07</b>   | <b>216,67</b>              | <b>5,19</b>             | <b>0,25</b> | <b>0,17</b>    |                    |    |    |



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

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 Летний период - 2025 г.

| №                | Наименование<br>блюда         | Выход, г   |            | Пищевые вещества |         |                  |             | Минеральные<br>вещества |      | Витамины мг    |                |
|------------------|-------------------------------|------------|------------|------------------|---------|------------------|-------------|-------------------------|------|----------------|----------------|
|                  |                               | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет | Белки, г         | Жиры, г | Угле-<br>воды, г | Энерг. ккал | Ca                      | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецептуры |
| 1                | 2                             | 3          |            | 4                | 5       | 6                | 7           | 8                       | 9    | 10             | 11             |
| <b>3 ДЕНЬ</b>    |                               |            |            |                  |         |                  |             |                         |      |                |                |
| <b>Завтрак</b>   |                               |            |            |                  |         |                  |             |                         |      |                |                |
| 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           |                |
| 3                | Хлеб пшеничный                | 180        |            | 0,06             | 0,02    | 9,99             | 40,00       | 10,00                   | 0,28 | 0,00           |                |
|                  |                               | 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           |                |
|                  |                               | 10         |            | 0,52             | 0,12    | 4,43             | 21,3        | 2,9                     | 0,2  | 0,01           |                |
| 5                | Масло сливочное<br>(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          |                |
|                  |                               | 8          |            | 2,32             | 2,95    | -                | 36,0        | 88,0                    | 0,15 | 0,005          |                |
| <b>ИТОГО:</b>    |                               |            |            |                  |         |                  |             |                         |      |                |                |
|                  |                               |            |            | 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          |                |
| <b>2 завтрак</b> |                               |            |            |                  |         |                  |             |                         |      |                |                |

|   |                         |     |              |              |               |               |               |              |             |             |  |              |
|---|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|--------------|
| 1 | Сок                     | 100 | 0,40         | 0,40         | 0,40          | 9,80          | 44,00         | 16,00        | 2,20        | 0,03        |  | 10,00        |
|   | <b>ИТОГО:</b>           |     | <b>0,35</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,35</b>   | <b>8,80</b>   | <b>38,00</b>  | <b>10,00</b> | <b>1,20</b> | <b>0,01</b> |  | <b>7,00</b>  |
|   | <b>Обед</b>             |     |              |              |               |               |               |              |             |             |  | <b>10,00</b> |
| 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        |
|   |                         | 80  | 2,04         | 3,2          | 13,62         | 92            | 24,65         | 0,67         | 0,09        |             |  | 12,1         |
| 3 | Гуляш                   | 100 | 3,06         | 4,8          | 20,43         | 138           | 36,97         | 1,00         | 0,13        |             |  | 18,15        |
|   |                         | 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 свежих овощей  | 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       |             |  | -            |
|   |                         | 10  | 0,52         | 0,12         | 4,43          | 21,3          | 2,9           | 0,2          | 0,01        |             |  | -            |
| 7 | Хлеб ржаной             | 30  | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2          | 8,7           | 0,6          | 0,045       |             |  | -            |
| 8 | <b>ИТОГО:</b>           |     | <b>17,98</b> | <b>18,02</b> | <b>66,97</b>  | <b>496,79</b> | <b>85,47</b>  | <b>3,49</b>  | <b>0,14</b> |             |  | <b>15,12</b> |
|   | <b>Полдник</b>          |     |              |              |               |               |               |              |             |             |  | <b>21,58</b> |
| 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        |             |  | -            |
|   | <b>ИТОГО:</b>           |     | <b>11,77</b> | <b>5,33</b>  | <b>48</b>     | <b>287</b>    | <b>234,3</b>  | <b>1,31</b>  | <b>0,17</b> |             |  | <b>0,65</b>  |
|   |                         |     | <b>12,64</b> | <b>6,08</b>  | <b>49,26</b>  | <b>303</b>    | <b>280,3</b>  | <b>1,34</b>  | <b>0,18</b> |             |  | <b>0,74</b>  |
|   | <b>ВСЕГО за 3 день:</b> |     | <b>47,77</b> | <b>47,46</b> | <b>172</b>    | <b>1320</b>   | <b>481,11</b> | <b>14,14</b> | <b>0,67</b> |             |  | <b>25,88</b> |
|   |                         |     | <b>64,94</b> | <b>87,91</b> | <b>234,57</b> | <b>1772</b>   | <b>600,97</b> | <b>19,15</b> | <b>0,97</b> |             |  | <b>32,45</b> |

Составила ст.м/с.  Адживела Э.Ф.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Раздольненский детский  
сад №3 «Сказка»  
Л.А. Семенюкова  
/2025 г.

# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025г.

| №                | Наименование<br>блюд          | Выход, г   |              |              | Пищевые вещества |               |                 | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Минеральные<br>вещества |    |                | Витамины мг       |             |  |
|------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|----|----------------|-------------------|-------------|--|
|                  |                               | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет   | лет          | Белки, г         | Жиры г        | Угле-воды,<br>г |                            | Ca                      | Fe | B <sub>1</sub> | №<br>рецепт<br>ур | C           |  |
| 1                | 2                             | 3          | 4            | 5            | 6                | 7             | 8               | 9                          | 10                      | 11 | 12             |                   |             |  |
| <b>4 ДЕНЬ</b>    |                               |            |              |              |                  |               |                 |                            |                         |    |                |                   |             |  |
| <b>Завтрак</b>   |                               |            |              |              |                  |               |                 |                            |                         |    |                |                   |             |  |
| 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                | Масло сливочное<br>(порциями) | 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                    |    |                |                   | -           |  |
|                  |                               | 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                    |    |                |                   | -           |  |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                 |            | <b>8,72</b>  | <b>13,83</b> | <b>67,89</b>     | <b>343,09</b> | <b>85,99</b>    | <b>2,18</b>                | <b>0,11</b>             |    |                |                   | <b>1,12</b> |  |
|                  |                               |            | <b>12,52</b> | <b>20,3</b>  | <b>91,29</b>     | <b>441,52</b> | <b>108,72</b>   | <b>2,92</b>                | <b>0,16</b>             |    |                |                   | <b>1,35</b> |  |
| <b>2 завтрак</b> |                               |            |              |              |                  |               |                 |                            |                         |    |                |                   |             |  |
|                  | 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  |
|------------------|-----------------------|-----|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--|-------|
| Обед             |                       |     |       | 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 |
| 3                | Котлеты рыбные        | 200 | 1,74  | 4,88  |      | 9,21   | 85     | 43,32  | 0,79  | 0,057  |  | 18,45 |
|                  |                       | 70  | 5,78  | 4,66  |      | 10,34  | 106,37 | 16,06  | 0,35  | 0,03   |  | 0,64  |
| 4                | Картофельное пюре     | 80  | 6,8   | 5,84  |      | 12,16  | 125,14 | 18,83  | 0,41  | 0,04   |  | 0,75  |
|                  |                       | 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   |  | -     |
| 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   |  | 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.

«ТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №3 «Солнышко» Д.С. [подпись]  
«05» июля 2014г. [подпись]

Меню приготавливаемых блюд  
Летний период  
2025г.

| №         | Наименование<br>блюд          | 1-3<br>лет |     | Выход, г | Пищевые вещества |        |                 | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Минеральные<br>вещества |      | Витамины мг    |                   |      |
|-----------|-------------------------------|------------|-----|----------|------------------|--------|-----------------|----------------------------|-------------------------|------|----------------|-------------------|------|
|           |                               | 3-7<br>лет |     |          | Белки, г         | Жиры г | Угле-воды,<br>г |                            | Ca                      | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецепт<br>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 |
|           |                               |            | 200 |          | 6,2              | 5,28   | 27,09           | 181                        | 202                     | 0,63 | 0,107          |                   | 1,13 |
| 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<br>(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:                        |            |     |          | 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 |
| 2 завтрак |                               |            |     |          |                  |        |                 |                            |                         |      |                |                   |      |





# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025г.

| №                | Наименование<br>блюд       | Выход, г   |            | Пищевые вещества |        |              |                            | Минеральные<br>вещества |      |                | Витамины мг       |      |  |
|------------------|----------------------------|------------|------------|------------------|--------|--------------|----------------------------|-------------------------|------|----------------|-------------------|------|--|
|                  |                            | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет | Белки, г         | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг, цен-<br>ность, ккал | Ca                      | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецепту<br>р | C    |  |
| 1                | 2                          | 3          |            | 4                | 5      | 6            | 7                          | 8                       | 9    | 10             |                   | 12   |  |
| <b>6 ДЕНЬ</b>    |                            |            |            |                  |        |              |                            |                         |      |                |                   |      |  |
| <b>Завтрак</b>   |                            |            |            |                  |        |              |                            |                         |      |                |                   |      |  |
| 1                | Молочная манная каша       | 150        |            | 4,67             | 4,86   | 20,94        | 146                        | 9,2                     | 2,48 | 0,11           |                   | -    |  |
| 2                | Чай                        | 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           |                   | -    |  |
|                  |                            | 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 |  |
|                  | <b>ИТОГО:</b>              |            |            | 11,89            | 16,81  | 72,34        | 337,97                     | 127,17                  | 2,19 | 0,135          |                   | 0,1  |  |
| <b>2 завтрак</b> |                            |            |            |                  |        |              |                            |                         |      |                |                   |      |  |

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

Составила ст.м/с.  Аджишела Э.Ф.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Раздольненский  
детский сад №5 «Сказка»  
И.А. Семенова  
«15» 2025 г.

# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025 г.

| №                | Наименование<br>блюда         | Выход, г   |            | Пищевые вещества |              |              | Минеральные<br>вещества    |               |             | Витамины мг    |                   |             |
|------------------|-------------------------------|------------|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|----------------|-------------------|-------------|
|                  |                               | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет | Белки, г         | Жиры г       | Угле-воды, г | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Ca            | Fe          | B <sub>1</sub> | №<br>рецепт<br>ур | C           |
| 1                | 2                             | 3          |            | 4                | 5            | 6            | 7                          | 8             | 9           | 10             | 11                | 12          |
| <b>7 ДЕНЬ</b>    |                               |            |            |                  |              |              |                            |               |             |                |                   |             |
| <b>Завтрак</b>   |                               |            |            |                  |              |              |                            |               |             |                |                   |             |
| 1                | Каша пшенная                  | 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<br>(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           |                   | -           |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                 |            |            | <b>10,43</b>     | <b>15,37</b> | <b>68,58</b> | <b>242,29</b>              | <b>216,59</b> | <b>2,46</b> | <b>0,11</b>    |                   | <b>1,23</b> |
|                  |                               |            |            | <b>14,75</b>     | <b>21,5</b>  | <b>94,11</b> | <b>477,57</b>              | <b>282,62</b> | <b>3,41</b> | <b>0,16</b>    |                   | <b>1,49</b> |
| <b>2 завтрак</b> |                               |            |            |                  |              |              |                            |               |             |                |                   |             |

| 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 |
| Обед             |                         |  |     |       |       |        |        |        |      |       |       |
| 1                | Суп гороховый           |  | 150 | 2,13  | 5,89  | 14,96  | 121,5  | 51,8   | 1,42 | 0,05  | 10,99 |
| 2                | Жаркое по -домашнему    |  | 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  |
|                  |                         |  | 130 | 3,06  | 4,8   | 20,43  | 138    | 36,97  | 1,00 | 0,13  | 18,15 |
| 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 | 0,12  | 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  |
| 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:           |                         |  |     | 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     |  | 80  | 17,13 | 15,17 | 17,71  | 276    | 109,2  | 0,67 | 0,05  | 0,23  |
|                  |                         |  | 110 | 21,89 | 16,03 | 22,6   | 321    | 140,6  | 0,85 | 0,08  | 0,28  |
| 2                | Стушенное молоко        |  | 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                | Чай                     |  | 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  |
| 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 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. Аджинела Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд  
Летний период 2025 г.

| №              | Наименование<br>блюд          | 1-3<br>лет | Выход, г | Пищевые вещества |        |                 |                            | Минеральные<br>вещества |      |                | Витамины мг   |      |
|----------------|-------------------------------|------------|----------|------------------|--------|-----------------|----------------------------|-------------------------|------|----------------|---------------|------|
|                |                               |            |          | Белки, г         | Жиры г | Угле-воды,<br>г | Энерг. цен-<br>ность, ккал | Ca                      | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецептур | C    |
| 1              | 2                             | 3          | 4        | 5                | 6      | 7               |                            | 8                       | 9    | 10             |               | 12   |
| <b>8 ДЕНЬ</b>  |                               |            |          |                  |        |                 |                            |                         |      |                |               |      |
| <b>Завтрак</b> |                               |            |          |                  |        |                 |                            |                         |      |                |               |      |
| 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<br>(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           |               | 0,03 |
| 6              | Сыр                           | 5          | 1,16     | 1,47             | -      | 18,0            |                            | 44,0                    | 0,07 | 0,002          |               | 0,07 |
|                |                               | 8          | 2,32     | 2,95             | -      | 36,0            |                            | 88,0                    | 0,15 | 0,005          |               | 0,98 |
|                |                               |            | 8,58     | 16,85            | 51,17  | 259,72          |                            | 133,77                  | 1,5  | 0,14           |               | 1,17 |
|                | <b>ИТОГО:</b>                 |            | 12,23    | 16,38            | 74,44  | 344,07          |                            | 168,77                  | 2,23 | 0,21           |               |      |
| 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 |
|----------------|-------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
|                | <b>ИТОГО:</b>           |     |       |       |        |        |        |       |       |       |
|                |                         |     |       |       |        |        |        |       |       |       |
| <b>Обед</b>    |                         |     |       |       |        |        |        |       |       |       |
| 1              | Суп овощной             | 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              | Макаронные 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              | 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  |
| <b>ИТОГО:</b>  |                         |     | 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 |
| <b>Полдник</b> |                         |     |       |       |        |        |        |       |       |       |
| 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  |
|                |                         | 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   |
|                |                         |     | 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 |
|                | <b>ВСЕГО за 8 день:</b> |     |       |       |        |        |        |       |       |       |

Составила ст.м/с.  Адживела Э.Ф.

МЕНЮ приготавливаемых блюд  
Летний период 2025г.

| №                | Наименование<br>блюд       | Выход, г   |            | Пищевые вещества |        |              | Минеральные<br>вещества    |        |      | Витамины мг    |               |       |
|------------------|----------------------------|------------|------------|------------------|--------|--------------|----------------------------|--------|------|----------------|---------------|-------|
|                  |                            | 1-3<br>лет | 3-7<br>лет | Белки, г         | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг, цен-<br>ность, ккал | Ca     | Fe   | B <sub>1</sub> | №<br>рецептур | C     |
| 1                | 2                          | 3          |            | 4                | 5      | 6            | 7                          | 8      | 9    | 10             |               | 12    |
| <b>9 ДЕНЬ</b>    |                            |            |            |                  |        |              |                            |        |      |                |               |       |
| <b>Завтрак</b>   |                            |            |            |                  |        |              |                            |        |      |                |               |       |
| 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           |               | -     |
|                  |                            | 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           |               | -     |
|                  |                            | 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  |
|                  | <b>ИТОГО:</b>              |            |            | 11,89            | 16,81  | 72,34        | 337,97                     | 127,17 | 2,19 | 0,135          |               | 0,1   |
| <b>2 завтрак</b> |                            |            |            |                  |        |              |                            |        |      |                |               |       |
| 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 |
|                  | <b>ИТОГО:</b>              |            |            | 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  | 10,0  |
|------------------|------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1                | Суп вермишелевый       | 150  | 1,15  | 3,8   | 7,47   | 62,49  | 36,12  | 0,78  |       |
| 2                | Котлеты рыбные         | 200  | 1,92  | 6,33  | 10,05  | 104,12 | 60,2   | 1,3   | 7,4   |
| 3                | Картофельное пюре      | 70   | 6,79  | 9,2   | 7,2    | 139,15 | 8,47   | 0,65  | 12,3  |
| 4                | Кисель                 | 80   | 7,99  | 10,83 | 8,55   | 163,7  | 9,97   | 0,76  | 0,02  |
|                  |                        | 80   | 2,04  | 3,2   | 13,62  | 92     | 24,65  | 0,67  | 0,03  |
|                  |                        | 100  | 3,06  | 4,8   | 20,43  | 138    | 36,97  | 1,00  | 12,1  |
|                  |                        | 150  | 1,69  | 1,47  | 25,2   | 120,37 | 68,62  | 1,12  | 18,1  |
| 5                | Салат из свежих овощей | 200  | 2,03  | 1,76  | 30,24  | 144,45 | 82,35  | 1,35  | 1,12  |
|                  |                        | 40   | 0,6   | 1,8   | 2,8    | 30     | -      | -     | 1,35  |
| 6                | 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   | 6,55  |
|                  |                        | 30   | 1,56  | 0,36  | 13,29  | 64,2   | 8,7    | 0,6   | -     |
| 7                | Хлеб пшеничный         | 20   | 1,42  | 0,22  | 9,28   | 45,8   | 4,00   | 0,34  | -     |
|                  |                        | 45   | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103    | 9      | 0,76  | -     |
|                  |                        |      | 24,77 | 20,87 | 66,8   | 634,85 | 194,85 | 2,53  | -     |
|                  |                        |      | 35,15 | 24,31 | 101,24 | 772,95 | 250,65 | 0,2   | 13,11 |
| ИТОГО:           |                        |      |       |       |        |        | 4,21   | 0,35  | 18,84 |
| Полдник          |                        |      |       |       |        |        |        |       |       |
| 1                | Омлет                  | 65   | 5,73  | 11,0  | 1,1    | 127,0  | 46,4   | 1,18  |       |
| 2                | Кофе с молоком         | 85   | 7,52  | 13,4  | 1,51   | 157,0  | 62,8   | 1,54  | 0,1   |
|                  |                        | 150  | 2,65  | 2,33  | 11,31  | 77     | 112    | 0,28  | 0,15  |
|                  |                        | 180  | 2,67  | 2,34  | 14,31  | 89     | 113,9  | 0,37  | 1,19  |
|                  |                        |      |       |       |        |        |        |       | 1,20  |
| ИТОГО:           |                        |      |       |       |        |        |        |       |       |
|                  |                        |      | 8,22  | 10,34 | 34,54  | 264    | 203,3  | 0,81  |       |
|                  |                        |      | 9,12  | 11,14 | 36,03  | 281    | 240,5  | 0,84  | 2,05  |
|                  |                        |      | 48,47 | 53,52 | 160,37 | 1272   | 558    | 8,35  | 2,46  |
|                  |                        |      | 66,13 | 66,52 | 219,41 | 1590   | 673    | 11,48 | 25,27 |
| ВСЕГО за 9 день: |                        |      |       |       |        |        |        | 0,79  | 31,43 |

Составила ст.м/с. Адживела Э.Ф.



# МЕНЮ приготавливаемых блюд Летний период 2025г

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

[illegible]

Составила ст.м/с.

Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

Зав. МБДОУ №5 «Сказка»

Л.А.Семенюкова

«06» 06 20 05 г.

