

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Чернышевский детский сад «Подснежник»
Раздольненский район
Республика Крым

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Приказ № 112 от 23.12.2024



Меню приготовляемых блюд

МБДОУ «Чернышевский детский сад «Подснежник»

На 2025 г.

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет (диет. питание)

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Меню

На летний-осенний периоды

Первый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	-	219
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	368
ИТОГО:		10.84	8.57	78.71	434.27	5.87	
Обед:							
Суп картофельный с пшенной крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	86
Картофель отварной	155	2.86	4.32	23.01	142.35	21	692
Рыба припущенная	80	16.88	10.88	0	165	-	317
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
Сок яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		28.07	21.85	91.95	675.38	36.90	
Полдник:							
Булочка	50	4.64	0.99	26.11	132	1.13	479
Чай с сахаром	200	0.0666	0.0222	11.1	44.4	0.033	411
ИТОГО:		4.706	1.012	37.21	176.4	1.163	
Химический состав пищевых продуктов		43,616	31.432	207.87	1286.05	43.933	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Чернышевский детский сад «Подснежник»
Т.Штунь

Меню
На летний-осенний периоды

Второй день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Вареники ленивые с творогом	110	14.79	7.42	24.83	225	0.19	244
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	30	0.95	0.15	6.49	32.06	-	1
Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		16.7	7.59	59.49	373.06	3.82	
Обед:							
Суп картофельный с рисом	200	1.58	2.19	11.66	72.60	6.6	208
Птица тушеная с овощами	230	8.66	5.55	16.49	161	6.4	319
Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	14
Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25.00	101.7	0.36	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		18.6	14.05	101.67	617.09	38.35	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	479
Сок яблочный	200	1	-	20.2	84	4	418
ИТОГО:		3.1	4.2	40.9	213	4	
Химический состав пищевых продуктов		38.4	25.84	202.06	1203.15	46.17	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Третий день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша рисовая с сахаром	205	4.90	0.71	56.39	252	-	179
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Свежее яблоко	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	638
ИТОГО:		13.25	9.25	99.07	532,27	5.87	
Обед:							
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82	8.23	63
Борщ с квашеной капустой и картофелем	-	1.38	3.92	9.76	80	6.43	63
Рыба припущенная	80	17.54	2.38	0.31	92.5	0.35	245
Картофель отварной	150	3.06	4.8	20.43	138	18.15	321
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25.00	101.7	0.36	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		29.51	19.42	105.02	713.03	39.22	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	479
Сок яблочный	200	1	-	20.2	84	4	418
ИТОГО:		3.1	4.2	40.9	213	4	
Химический состав пищевых продуктов		45.86	32.87	244.99	1458.3	49.09	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды Четвертый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша пшеничная с сахаром	205	6.47	0.72	44.87	212	-	179
Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	6.99	40	0.03	411
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		15.49	9.03	97.03	543	3.7	
Обед:							
Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	204
Ленивые голубцы	160	10.61	6.81	15.09	164	15.03	298
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
Сок яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.6	418
ИТОГО:		18.09	9.81	78.84	475.69	25.23	
Полдник:							
Оладьи с повидлом	120/10	9.05	8.11	55.15	330	0.47	432
Чай с сахаром	200	0.0666	0.0222	11.1	44.4	0.033	411
ИТОГО:		9.116	8.13	66.25	374.4	0.503	
Химический состав пищевых продуктов		42.696	26.97	242.12	1393.09	29.43	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Пятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	-	219
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	2.5	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	25	0.95	0.15	6.49	32.06	-	1
Свежее яблоко	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	368
ИТОГО:		9.81	12.03	65.49	411.33	8.3	
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.78	67.8	14.77	73
Плов из птицы	210	18.59	7.4	20.51	303.3	8.71	311
Огурец свежий	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Сок яблочный	180	0,90	-	18.18	76	3.60	418
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		25.72	12.04	81.41	616.79	27.28	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	479
Чай с сахаром	200	0.0666	0.0222	11.1	44.4	0.033	411
ИТОГО:		2.16	4.22	30.06	169	0.03	
Химический состав пищевых продуктов		37.69	28.29	177.5	1197.12	35.61	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Меню

На летний-осенний периоды Шестой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша пшеничная с сахаром	205	6.53	0.87	47.25	223	-	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		15.55	9.18	102.41	554	3.70	
Обед:							
Суп картофельный с горохом	200	4.40	4.21	13.05	108	4.64	87
Птица тушеная с овощами	230	8.66	5.55	16.49	161	6.4	319
Огурец св.	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано- пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
Сок яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		18.8	10.49	83.66	514.69	14.84	
Полдник:							
Оладьи	120/10	9.05	8.11	55.15	330	0.47	432
Чай с сахаром	200	0.0666	0.0222	11.1	44.4	0.033	411
ИТОГО:		9.116	8.13	66.25	374.4	0.503	
Химический состав пищевых продуктов		43.466	27.8	252.32	1443.09	19.04	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Седьмой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша вязкая пшенная с сахаром	205	5.64	1.65	37.38	187	-	182
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	25	1.7	0.27	11.6	57.25	-	1
Свежее яблоко	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	368
ИТОГО:		12.71	6.77	64.95	372.52	5,8	
Обед:							
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82	8.23	63
Борщ с квашеной капустой и картофелем	-	1.38	3.92	9.76	80	6.43	63
Рыба припущенная	80	17.54	2.38	0.31	92.5	0.35	245
Картофель отварной	155	2.86	4.32	23.01	142.35	21.0	692
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25.00	101.7	0.36	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		29.31	18.94	107.6	717.38	42.07	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	479
Чай с сахаром	200	0.0666	0.0222	11.1	44.4	0.033	411
ИТОГО:		2.166	4.222	31.8	173.4	0.033	
Химический состав пищевых продуктов		44.186	4.222	204.35	1263.3	47.903	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Восьмой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	205	7.57	4.63	36.31	217	-	219
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	25	1.7	0.27	11.6	57.25	-	1
Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		15.31	9.52	76.36	453.25	3.63	
Обед:							
Суп картофельный с перловой крупой	200	2.00	2.23	13.60	82.6	6.6	86
Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158	32.74	132
Птица отварная	80	16.88	10.88	0	165	-	317
Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25.00	101.7	0.36	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано- пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		28.09	21.28	91.72	669.79	39.7	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	
Сок яблочный	200	1	-	20.2	84	4	418
ИТОГО:		3.1	4.2	40.9	213	4	
Химический состав пищевых продуктов		46.5	35	208.98	1336.04	47.33	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Девятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша гречневая с сахаром	205	11.76	3.14	57.88	307	-	179
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Свежее яблоко	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		20.11	11.68	100.56	587,57	5.87	
Обед:							
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82	8.23	63
Борщ с квашеной капустой и картофелем	-	1.38	3.92	9.76	80	6.43	63
Плов из птицы	210	14.17	11.96	25.08	264	0.38	304
Огурец св.	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	1
ИТОГО:		21.9	20.55	90.96	635.69	15.27	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	
Сок яблочный	200	1	-	20.2	84	4	418
ИТОГО:		3.1	4.2	40.9	213	4	
Химический состав пищевых продуктов		45.11	36.43	232.42	1436.26	25.14	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

Т.Штунь

Меню

На летний-осенний периоды

Десятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша рисовая с сахаром	205	4.90	0.71	56.39	252	-	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Сок яблочный	180	0.90	0	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		13.92	9.02	111.55	583	3.70	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	6.6	208
Рагу из овощей	150	2.4	11.33	13.59	166	8.27	137
Птица отварная	80	16.88	10.88	0	165	-	317
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	-	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.52	-	1
ИТОГО:		26.33	25.23	65.43	616.84	14.09	
Полдник:							
Печенье	30	2.1	4.2	20.7	129	-	
Компот из сухофруктов	200	0.43	0.022	27.7	113	0.4	394
ИТОГО:		2.53	4.222	48.4	242	0.4	
Химический состав пищевых продуктов		42.78	38.472	225.38	1441.84	18.19	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Всего в данном документе
прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

10 (десять) / 10 страниц

Заведующий МБДОУ «Чернышевский детский
сад (подшефник)»

[Подпись]
С.Т. Штунь

