

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

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Приказ №

от

24.07.2024

Меню приготавливаемых блюд
МБДОУ «Чернышевский детский сад «Подснежник»
На 2024-2025гг
Возрастная группа детей до 3 лет(диет.питание)



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летне-осенний периоды

Первый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	155	5.68	4.13	27.25	171	-	219
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Бутерброд с джемом/повидлом	45	2.46	3.93	21.7	132	0.24	5
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	368
ИТОГО:		13.51	12.91	64.39	429.16	6.04	
Обед:							
Суп «Крестьянский»	150	1.38	4.64	9.25	84.35	11	
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	692
Птица отварная	60	13.56	10.20	0	146	-	317
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		22.63	23.39	80.22	624.34	41.7	
Полдник:							
Булочка молочная	50	4.64	0.99	26.11	132	1.13	479
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
ИТОГО:		4.7	1.01	35.57	169.89	1.16	
Химический состав пищевых продуктов		40.84	37.31	180.18	1223.39	48.9	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

И.В. Ляшенко



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летне-осенний периоды

Второй день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша гречневая с сахаром	155	8.82	2.36	44.63	235	-	179
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Хлеб белый	25	0.95	0.15	6.49	32.06	-	1
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		10.06	2.76	66.28	330.52	5.8	
Обед:							
Суп картофельный с рисом	200	1.58	2.19	11.66	72.60	6.6	208
Птица тушеная с овощами	180	8.66	5.55	16.49	161	6.4	319
Капуста тушеная	200	6.98	7.12	18.98	154	32.74	132
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	376
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		17.53	15.75	90.52	586.35	46.04	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	479
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		2.4	2.8	34	171.3	4	
Химический состав пищевых продуктов		32.99	21.01	190.8	1088.17	47.81	

Составила мед. сестра

ely

И.В. Ляшенко



На летне-осенний периоды

Третий день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша рисовая с сахаром	155	3.68	0.54	43.55	194	0.83	179
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Бутерброд с джемом/повидлом	45	2.46	3.93	21.7	132	0.24	5
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
ИТОГО:		11.51	9.32	80.69	220.57	6.87	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	150	0.65	1.77	4.58	36.9	3.7	57
Рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.35	245
Картофельное пюре	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	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		25.41	13.19	73.9	518.49	28.2	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	479
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		2.4	2.8	34	171.3	4	
Химический состав пищевых продуктов		39.32	22.51	188.59	910.36	39.07	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летне-осенний периоды

Четвертый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша пшеничная с сахаром	155	6.47	0.72	44.87	212	-	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Бутерброд с джемом/повидлом	45	2.46	3.93	21.7	132	0.24	5
ИТОГО:		14.05	9.26	73.84	435	0.26	
Обед:							
Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	204
Ленивые голубцы	150	10.61	6.81	15.09	164	15.03	298
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
Сок	150	0.75	-	15.15	63.9	3.6	
ИТОГО:		16.08	9.66	64.24	411.1	25.23	
Полдник:							
Оладьи	120	9.05	11.37	49.10	335	0.44	432
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО:		10.84	6.61	58.92	320.75	2.11	
Химический состав пищевых продуктов		40.97	25.53	197	1166.85	27.6	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летне-осенний периоды

Пятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	155	5.68	4.13	27.25	171	-	219
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	2.5	
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Хлеб белый	14	0.95	0.15	6.49	32.06	-	1
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.27	5.77	368
ИТОГО:		7.9	11.52	53.43	353.33	8.29	
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35	11.07	67
Запеканка из печени с рисом	155	18.59	7.4	20.51	303.3	8.71	311
Огурец соленый	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Сок	200	1	-	20.2	85.3	4	-
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		23.61	10.91	70.17	540.8	23.98	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	479
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
ИТОГО:		1.46	2.82	23.26	123.89	0.03	
Химический состав пищевых продуктов		35.97	22.43	146.86	1018.02	32.3	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

И.В. Ляшенко



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

На летне-осенний периоды

Шестой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша ячневая с сахаром	155	4.90	0.65	36.69	172	-	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Бутерброд с джемом/повидлом	45	2.46	3.93	21.7	132	0.24	5
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		12.71	9.42	71.36	420.57	6.03	
Обед:							
Суп картофельный с горохом	150	1.38	4.6	9.25	84.34	11.04	
Птица тушеная с овощами	180	8.66	5.55	16.49	161	6.4	319
Огурец соленый	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		14.02	10.73	70.31	447.84	21.64	
Полдник:							
Оладьи	120	9.05	11.37	49.10	335	0.44	432
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО:		9.09	11.38	56.09	363	0.46	
Химический состав пищевых продуктов		45.45	37.94	170.46	1225.66	28.79	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На летне-осенний периоды

Седьмой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша вязкая пшенная с сахаром	155	6.76	1.98	43.87	220	-	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Хлеб белый	25	1.7	0.27	11.6	57.25	-	1
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		13.81	7.09	68.44	393.82	5.79	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	150	0.65	1.77	4.58	36.9	3.7	57
Рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.35	245
Картофель отварной	150	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	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		25.21	12.71	76.48	522.84	31.05	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	479
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
ИТОГО:		1.46	2.82	23.26	123.89	0.03	
Химический состав пищевых продуктов		40.48	22.62	168.18	1040.55	36.87	

Составила мед. Сестра

с.у.

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Меню

На летне-осенний периоды

Восьмой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Макаронные изделия с растительным маслом	155	5.68	4.13	27.25	171	-	219
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Хлеб белый	25	1.7	0.27	11.6	57.25	-	1
Яблоко свежее	71	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		12.77	9.27	54.61	356.14	6.13	
Обед:							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.11	9.26	81	6.72	83
Капуста тушеная	200	3.98	7.42	18.98	158	32.74	132
Птица отварная	60	13.56	10.20	0	146	-	317
Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		24.83	21.32	71.63	579.75	39.76	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		2.4	2.8	34	171.3	4	
Химический состав пищевых продуктов		40	33.39	160.24	1107.19	49.89	

Составила мед. Сестра

с.у.

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Меню

На летне-осенний периоды

Девятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша гречневая с сахаром	155	8.82	2.36	44.63	235	-	179
Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	392
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Бутерброд с джемом/повидлом	45	2.46	3.93	21.7	132	0.24	5
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		16.65	11.14	81.77	493.46	6.04	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	150	0.65	1.77	4.58	36.9	3.7	57
Плов из птицы	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38	304
Огурец соленый	60	-	-	1.8	7.2	0.2	
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	110	-	1
ИТОГО:		17.84	14.32	61.02	446.1	4.3	
Полдник:							
Печенье	20	1.4	2.8	13.8	86	-	
Сок	150	1	-	20.2	85.3	4	376
ИТОГО:		2.4	2.8	34	171.3	4	
Химический состав пищевых продуктов		36.89	28.26	176.79	1110.86	14.34	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий

«Чернышевский районный центр



Меню

на летне-осенний период

Десятый день

Наименование блюда	Возраст	Б	Ж	У	Вит. С	№ рецептуры
Завтрак:						
Каша рисовая с сахаром	150	3.68	0.54	43.55	0.83	179
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	-	213
Бутерброд с джемом/паштетом	45	2.46	3.93	21.7	0.24	5
Яблоко свежее	75	0.23	0.23	5.7	5.77	368
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	0.02	392
ИТОГО:		11.49	9.31	83.92	6.86	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	6.6	208
Рагу из овощей	150	2.4	11.33	13.59	8.27	137
Птица отварная	60	13.56	10.20	0	-	317
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	0.02	392
Хлеб б/с	20/30	2.98	0.58	22.57	-	1
ИТОГО:		21.13	24.39	56.86	14.89	
Полдник:						
Печенье	20	1.4	2.8	13.1	-	
Сок	150	1	-	20.2	4	376
ИТОГО:		2.4	2.8	23.31	4	
Химический состав пищевых продуктов		35.02	36.5	163.99	25.75	

Составила мед. сестра

су И.В. Давыдова



его в данном документе,
опиито, пронумеровано,
деллено печатью

1722010

logunogary

регулюющий МБДОУ «Чернышевский
детский сад «Подснежник»

С.Т.Шуль