

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНЫШЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ПОДСНЕЖНИК»
РАЗОЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Чернышевский детский сад «Подснежник»
С.Т.Штунь
Приказ № 44 от 07 07 2024 г



Меню приготовляемых блюд
МБДОУ «Чернышевский детский сад «Подснежник»
на 2024-2025 гг
Возрастная группа детей от 3 до 7 лет



на летне - осенний периоды

Первый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.18	6.5	23.54	181	1.13	93
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	-	6
Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Итого		18,06	21,33	62.78	537,6	8.43	
Обед:							
Суп «Крестьянский»	250	2.31	7.73	15.42	140.58	18.4	
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	692
Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	2.26	247
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
Сок	200	1	-	20.2	85.3	4	-
ИТОГО:		16,03	19,79	86,39	591,39	50,36	
Полдник:							
Булочка молочная	50	4.64	0.99	26.11	132	1.13	479
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО:		8.31	4.18	41.93	239	2.56	
Химический состав пищевых продуктов		42,4	45,3	191,11	1367,99	61,35	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко



на летне-осенний периоды

Второй день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Вареники ленивые из творога со сметанным соусом	120/50	17,83	17,21	20,64	313	0,23	168
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	25	1.96	0.28	12.95	64.12	-	1
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		22,71	20,08	53,92	493,12	7,53	
Обед:							
Суп картофельный с рисом	250	1.98	2.74	14.58	90.75	8.25	204
Котлета из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173	-	282
Капуста тушеная	200	3.98	7.42	18.98	158	32.4	132
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	3.6	376
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		21,64	19.65	99,04	661,87	44,25	
Полдник:							
Печенье	25	1.75	3.5	17.25	107.5	-	
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО:		4.6	5.91	31.61	198.5	1.17	
Химический состав пищевых продуктов		48,95	45,64	184,57	1353,49	52,95	

Составила мед. сестра

 И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



на летне-осенний периоды

Третий день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	168
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	-	6
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб белый	40	2,8	0,4	18,5	91,6	-	1
Яблоко свежее	75	0,25	0,25	6,02	27	6,1	368
ИТОГО:		15,4	18,90	69,81	533,6	7,3	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	0,35	245
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	321
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб б/с	20/38	3,32	0,67	26,08	127,12	-	1
ИТОГО:		25,28	12,87	80,6	609,87	24,72	
Полдник:							
Печенье	25	1,75	3,5	17,25	107,5	-	
Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	5	8	100	1,4	
ИТОГО:		7,55	8,5	25,25	207,5	1,4	
Химический состав пищевых продуктов		48,23	40,27	175,66	1350,97	33,42	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

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 вязкая пшеничная с маслом	150/4	4.08	4.08	25.05	153	-	168
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	-	6
Сыр твердый	12,5	2,47	2,87	-	35,1	0,07	
ИТОГО:		17,43	21,78	64,11	544,7	7.37	
Обед:							
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.6	2.8	17.14	104.5	8.25	204
Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
Сок	150	0.75	-	15.15	64	3	
ИТОГО:		20,79	12,51	78,63	514,52	43,98	
Полдник:							
Оладьи с мол. соусом	100/50	8.5	4.61	48.29	250.75	1.13	479
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО:		11.35	7.02	62.65	341.75	2.3	
Химический состав пищевых продуктов		49,57	41,31	205,39	1400,97	53,65	

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:							
Макароны отварные с сыром	150	3.29	10.01	22.71	218	0.14	206
Икра кабачковая	100	1	7	7	97	2.5	
Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яблоко свежее	75	0,25	0,25	6,02	27	6,1	368
ИТОГО:		10,01	20	68,54	522,6	9,94	
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	9.21	85	18.45	67
Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	365	10,45	311
Огурец свежий	85	-	-	2.4	9.6	0.3	
Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	-
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		28,28	14,69	77,57	650,72	32,2	
Полдник:							
Печенье	25	1.75	3.5	17.25	107.5	-	
Молоко кипяченое	200	6.0	5.4	10	112	2.46	400
ИТОГО:		7.75	8.9	27.25	219.5	2.46	
Химический состав пищевых продуктов		46,04	43,57	173,36	1392,82	44,6	

Составила мед. сестра

с.л.у. И.В. Ляшенко



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

Меню

на летне-осенний периоды Шестой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша вязкая овсяная с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	-	168
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	-	6
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		16,7	21,12	64,29	536,6	7.3	
Обед:							
Суп картофельный с горохом	250	2.31	7.73	15.42	140.58	18.4	81
Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
Огурец свежий	85	-	-	2.4	9.6	0.3	
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	
ИТОГО:		28,4	15,19	79	600,3	29,85	
Полдник:							
Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211	0,2	479
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
ИТОГО:		9,27	3,99	56,06	302	1,37	
Химический состав пищевых продуктов		55,37	40,3	199,35	1438,9	38,57	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

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 маслом	150/4	4.27	4.86	24.48	159	-	168
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2,8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0.28	63	-	213
Итого		15,07	12,45	63.59	429,6	7.3	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	250	1.09	2.95	7.64	61.5	6.17	57
Рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.35	245
Картофель отварной	100	1,9	2,83	15,34	95	14	692
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		25,14	12,5	82,32	545,46	26,62	
Полдник:							
Запеканка из творога с молочным соусом	120/50	22,37	16,71	27,2	346,75	0,44	237/351
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО:		26,04	19,9	43,02	453,75	1,87	
Химический состав пищевых продуктов		66,25	44,85	188,93	1428,81	35,79	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



Меню
на летне-осенний период
Восьмой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.18	6.5	23.54	181	1.13	93
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Сыр твердый	12,5	2,47	2,87	-	35,1	0,07	
Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	-	6
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		20,14	23,94	62,78	569,37	8,98	
Обед:							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	83
Капуста тушеная говядиной	200	19.7	15	13.65	269	4.72	336
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		30,1	20,87	82,93	648,12	16,32	
Полдник:							
Печенье	25	1.75	3.5	17.25	107.5	0.7	
Молоко кипяченое	200	6.0	5.4	10	112	2.46	400
ИТОГО:		7.75	8.9	27.25	219.5	3.16	
Химический состав пищевых продуктов		57,99	53,71	172,96	1436,9	28,46	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко



на летне-осенний периоды

Девятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Вареники ленивые из творога со сметанным соусом	120/30	17,55	16,39	19,47	298,2	0,2	230/354
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	40	2.8	0.4	18.5	91.6	-	1
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		23,27	19,38	58,3	505,8	7.5	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	250	1.09	2.95	7.64	61.5	6.17	54
Плов из птицы	200	19.33	16.19	33.99	359	0.96	304
Помидор свежий	80	-	-	2.4	9.6	0.3	
Сок	150	0,75	-	15,15	64	3	-
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		24,49	19,81	85,26	621,22	10,43	
Полдник:							
Печенье	25	1.75	3.5	17.25	107.5	-	
Молоко кипяченое	200	6.0	5.4	10	112	2.46	400
ИТОГО:		7.75	8.9	27.25	219.5	2.46	
Химический состав пищевых продуктов		55,51	48,09	170,81	1346,52	20,39	

Составила мед. сестра

И.В. Ляшенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

на летне-осенний период

Десятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша вязкая рисовая с м.	200/5	3.09	4.07	32.09	177	-	168
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Хлеб белый	25	1.9	0.2	12.2	60,12	-	1
Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Яблоко свежее	75	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
Масло сливочное		0.08	7.24	0.13	86	-	6
Итого		13,07	18,7	65,03	502,12	7.3	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25	208
Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242	11.06	137
Биточки из говядины	80	9.2	8.29	9.33	149	0.44	322
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Хлеб б/с	20/38	3.32	0.67	26.08	127.12	-	1
ИТОГО:		18.51	29.18	80.8	662.87	19.78	
Полдник:							
Печенье	25	1.75	3.5	17.25	107.5	0.7	
Молоко кипяченое	200	6.0	5.4	10	112	2.46	400
ИТОГО:		7.75	8.9	27.25	219.5	3.16	
Химический состав пищевых продуктов		42,31	59,59	179,38	1447,74	30.79	

Составила мед. сестра



И.В. Ляшенко



Всего в данном документе
прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

Знающий МБДОУ «Чернышевский
детский сад «Подснежник»
С.Т.Шульц