

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 приготавливаемых блюд
МБДОУ «Чернышевский детский сад «Подснежник»

На 2024-2025гг

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

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь



На зимне-весенний 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
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:		15.92	13.17	78.99	497.27	5.87	
Обед:							
Суп картофельный с пшенной крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	86
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	692
Птица отварная	80	16.88	10.88	0	165	-	317
Салат из свёклы	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	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		28.07	21.85	91.95	675.38	36.90	
Полдник:							
Булочка молочная	50	4.64	0.99	26.11	132	1.13	479
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		4.7	1.01	36.1	172	1.16	
Химический состав пищевых продуктов		48.69	36.03	207.04	1344,65	43.93	

Составила инженер-технолог

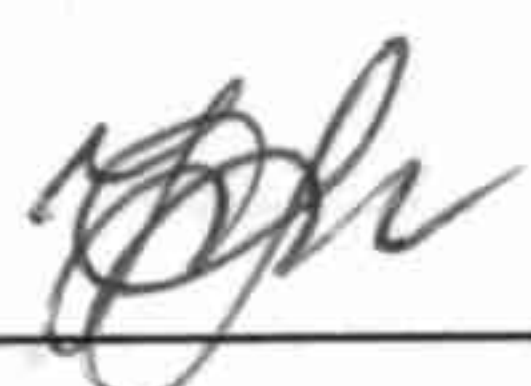
М.С. Коношенко

На зимне-весенний периоды

Второй день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецеп- ты
Завтрак:							
Каша гречневая с сахаром	205	11.79	6.77	57.95	340	-	179
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
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		13.03	7.17	80.13	437.63	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	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	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		3	4.2	38.88	205	3.60	
Химический состав пищевых продуктов		34.63	25.42	220.68	1259.72	47.75	

Составила инженер-технолог

 М.С. Коношенко

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний 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
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:		13.25	9.25	99.07	532,57	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
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	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	20	2.1	4.2	20.7	129	-	479
Сок	180	0.90	-	18.18	76	4	418
ИТОГО:		3	4.2	38.88	205	4	
Химический состав пищевых продуктов		45.76	32.87	242.97	1450,6	49.09	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний периоды

Четвертый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецептуры
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
ИТОГО:		14.59	9.03	78.85	467	0.1	
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 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	180	0.90	-	18.18	76	3.6	418
ИТОГО:		18.09	9.81	78.84	475.69	25.23	
Полдник:							
Оладьи	120	9.05	11.37	49.10	335	0.44	432
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		9.11	11.39	59.09	375	0.47	
Химический состав пищевых продуктов		41.79	30.23	216.78	1317.69	25.08	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний 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	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:		2.24	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
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	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	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		2.16	4.22	30.06	169	0.03	
Химический состав пищевых продуктов		30.12	28.29	176.96	1197.12	35.61	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко



Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний периоды

Шестой день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепту ры
Завтрак:							
Каша ячневая с сахаром	205	6.53	0.87	47.25	223	-	179
Яйцо вареное	1 шт	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
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		14.88	9.41	89.93	503.57	5.87	
Обед:							
Суп картофельный с горохом	200	4.40	4.21	13.05	108	4.64	87
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 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	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		18.8	10.49	83.66	514.69	14.84	
Полдник:							
Оладьи	120	9.05	11.37	49.10	335	0.44	432
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		9.11	11.39	59.09	375	0.47	
Химический состав пищевых продуктов		42.79	31.29	232,68	1393.26	21.18	

Составила инженер-технолог

М.С. Коношенко

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	1 шт	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
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
ИТОГО:		12.71	6.77	64.95	372,82	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	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	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	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		2.16	4.22	30.69	169	0.03	
Химический состав пищевых продуктов		44.18	29.93	203.24	1259.2	47.9	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний 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	1 шт	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
Яблоко свежее	71	0.25	0.25	6.02	27	6.1	368
ИТОГО:		14.66	9.77	64.2	404.25	6.13	
Обед:							
Суп картофельный с перловой крупой	200	2.00	2.23	13.60	82.6	6.6	86
Капуста тушеная	200	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	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		3	4.2	38.88	205	3.60	
Химический состав пищевых продуктов		45.75	35.25	194.8	1279.04	49.43	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Меню

На зимне-весенний периоды

Девятый день

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кк	Вит. С	№ рецепта
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	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	-	213
Бутерброд с джемом/повидлом	55	2.98	3.69	26.71	152	0.07	5
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	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	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38	304
Огурец соленый	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	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		3	4.2	38.88	205	3.60	
Химический состав пищевых продуктов		45.01	36.43	230,4	1428,26	24.74	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Чернышевский детский сад «Подснежник»

С.Т.Штунь

Меню

На зимне-весенний 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
Яблоко свежее	71	0.23	0.23	5.7	25.57	5.77	368
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
ИТОГО:		13.23	9.25	99.07	532,57	5,87	
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	-	
Сок	180	0.90	-	18.18	76	3.60	418
ИТОГО:		3	4.2	38.88	205	3.60	
Химический состав пищевых продуктов		42.56	38.68	203.38	1354.41	23.56	

Составила инженер-технолог



М.С. Коношенко

Всего в данном документе
прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

Заведующий МБДОУ «Чернышевский
детский сад «Подснежник»
С.Т.Шуль
С.Т.Шуль

