

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОТАНИЧЕСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Ботанический детский сад «Ромашка»

С. В. Вовкодав

Приказ № 88 от «24» 02 2025г



Меню приготовляемых блюд
МБДОУ «Ботанический детский сад «Ромашка»
На весенний период 2025г
Возрастная категория детей: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (Ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1, День 1							
Завтрак:	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,1	148	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Масло слив.(порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с сахаром	180	0.08	0,02	9,99	40	411
	Итого:	420	8,5	13,05	41,7	325	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,48	0,96	11,8	52,8	386
Обед:	Суп карт. с мак.изд.	200	1,9	2	12,4	75	88
	Тефтели рыбная	80	9.6	3.7	9.7	111	277
	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.2	372
	Капуста тушеная	180	3,8	7	17	144	143
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	47	
	Кисель из сухофрукты	180	0.21	0,2	24.8	100,9	397
	Итого:	690	19,51	14,96	85,9	552,1	
Полдник:	Запеканка из творога с повидлом	100/10	34,05	12,16	17,1	200	251
	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,1	102	419
	Итого:	280	39,5	17,04	31,2	302	
	Итого за первый день:	1510	67,9	29	170, 6	1231,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	Каша мол. манная	210	4,5	4,07	35,5	197	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	416
	Сыр тв.(порц.)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Итого:	430	12,86	10,51	65,8	411	
Второй завтрак:	Сок	150	0,76	0	4	80	418
Обед:	Салат из огурцов консерв.	60	0,51	3,08	1,6	36	20
	Суп гороховый	200	4,4	4,2	13,03	108	87
	Жаркое по - домашнему	220	27,3	75	22	265	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	Итого:	730	37,97	83,7	123,02	651,6	
Полдник:	Булочка (плюшка)	100	4,64	0,99	26,11	132	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	44,4	412
	Итого:	250	4,73	2	37,2	176	
	Итого за второй день:	1485	55,9	100,2	228,02	1318,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша	210	5	5,1	16,5	189	101
	мол. кукурузная						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3		71	
	Масло слив .(порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	9.99	40	411
	Итого:	420	7,53	12,7	26,6	366	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,8	9,8	44	
Обед:	Яйцо вареное	40	5,08	4	0,28	63	227
	Суп картофельный	200	1,9	19,7	13,3	81	87
	Плов из птицы	210	21,5	0,36	35,69	406	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,12	14,5	71	
	Компот из свежих фруктов	180	0,12		17,8	73	390
	Итого:	690	32,95	24,5	91,6	746	
Полдник:	Блины с повидлом	100\10	6,44	4,69	36,07	190	430
	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,1	91	414
	Итого:	290	9,29	7,1	50,17	281	
	Итого за третий день:	1500	48,3	48,5	182,8	1453	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	Каша мол. пшенная	210	5.67	5,28	37.4	220	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Сыр тв.(порц.)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	9.99	40	411
	Итого:	430	10,44	8,55	61.89	367	
Второй завтрак	Сок	150	0,76	0	4	80	418
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,03	56,6	34
	Рассольник	200	1,68	4	13,3	96,6	82
	Тефтеля из печени	180/60	1,8	6,8	12,8	119	301/372
	Макаронные изд. отварные.	165	6	4,6	29	182	218
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	8.3	14.5	71	
	Кисель из повидла	180	0,08		20,5	80,5	401
	Итого:	795	32,23	32,83	96,26	675,3	
Полдник:	Печенье сахарное	50	11.2	8.4	75	131	
	Чай с молоком	200	3	2.7	15.9	99	413
	Итого:	250	14.2	11.1	90.9	230	
	Итого за четвертый день:	1550	57,25	52,48	251,1	1352,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Масло слив.(порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с сахаром	180	0,08	0.02	9,99	40	411
	Итого:	430	8.74	12,85	57.41	380	
Второй завтрак:	Яблоко	120	0,48	0,96	11,8	52,8	386
Обед:	Икра морковная	120	3	6	12	111	55
	Борщ с капустой	200	1,6	4	11,3	87,8	63
	Рыба запечённая в сметанном соусе	120	19	11,8	4,2	200	266
	Картофель отварной	150	3,04	4.5	24,4	143	336
	Хлеб ржаной	30	1,98	0.36	10,2	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Компот из сух. фруктов	180	0,04	0,02	24,99	102	394
	Итого:	830	11,29	19,63	99,59	766,8	
Полдник:	Вареники ленивые	90/5	13	11,5	13.4	210	244
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	414
	Итого:	275	15.85	13.91	27,8	301	
	Итого за пятый день:	1655	36,36	47,35	196,6	1349	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, День 6							
Завтрак:	Суп молочный манный	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Сыр тв.(порц.)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Кофейный напиток	180	2,85	2.41	14.4	91	414
	Итого:	430	12,82	18,01	45,43	396,2	
Второй завтрак:	Сок	150	0,76	0	4	80	418
Обед:	Огурец консерв.	60	0,86	3,67	5,03	56,6	
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,8	5,35	62	72
	Гуляш из отварного мяса	75/60	15,4	12,4	3,96	189	293
	Каша пшеничная «Артек»	155	4,0	4.3	2.5	153	331
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14,5	71	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	89	390
	Итого:	800 ^в	26,8	25	66,4	690	
Полдник:	Оладьи с повидлом	80/10	6.5	5,7	38.6	229	432
	Снежок (кисл.мол.пр.)	180	10.44	4.5	7.56	92	420
	Итого:	260	16.94	10.2	46.16	321	
	Итого за шестой день:	1550	56,9	53,2	160	1447 ^в	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Масло слив.(порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	9,99	40	411
	Итого:	430	5.62	11,64	61.6	374	
Второй завтрак:	Фрукты	120	0.48	0,96	11,8	52,8	
Обед:	Суп картоф. с пшенином	200	1,9	2,3	13,3	81	86
	Капуста тушёная	150	3,8	7	17	144	143
	Рыба отварная	65	20.9	1.43	0.47	57	256
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0.2	10	47	
	Компот из сух. фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	Итого:	655	30.98	11.55	75.83	487.6	
Полдник:	Сырники с повидлом	80/10	14,9	10,9	9,1	187	245
	Кофейный напиток	180	5,48	4.88	9,1	102	414
	Итого:	270	20,38	15,78	18,2	289	
	Итого за седьмой день:	1475	57,5	39,9	167,2	1203,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	Суп молочный с макар. изд.	200	5,75	5,2	18,8	145	100
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Сыр тв.(порц.)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14.4	91	414
	Итого:	420	13,29	10,86	47,7	343	
Второй завтрак:	Сок	150	0,76	0	4	80	418
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,67	5,03	56,6	34
	Суп картофельный	200	1.9	2.3	13,3	81	87
	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	315
	Соус смет. с томатом	30	0.58	1,76	2.4	27.7	370
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13.36	69,6	
	Хлеб пшенич.	30	2.37	0.3	14.5	71	
	Кисель из повидла	180	0.21	0.2	24,8	100,9	399
	Итого:	760	24.42	19,6	101,72	625,8	
Полдник:	Печенье сахарное	50	11.2	8.4	75	131	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.1	44.4	412
	Итого:	250	11.32	8.42	86.1	175.4	
	Итого за восьмой день:	1430	49,41	38,88	237,52	1224,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Каша молочная пшённая	210	5,67	5,28	37,4	220	182
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Масло слив.(порц)	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	416
	Итого:	430	11,79	16,02	64,83	464	
Второй завтрак:	Яблоко	120	0,48	0,96	11,8	52,8	386
Обед:	Огурец конс.	60	0,86	3,67	5,03	56,6	
	Суп гречневый	200	2	2,2	13,6	83	86
	Рыба туш. с овощ.	60/60	11.5	5.78	3.08	110	261
	Картофель отварной	150	3.04	4.5	24.4	14.3	336
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9.7	47.3	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,7	89	390
	Итого:	760	22,8	20.48	85	588,62	
Полдник:	Вареники ленивые	90\5	13	11.5	13.4	210	244
	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,99	40	411
	Итого:	275	13.08	11.52	23,39	250	
	Итого за девятый день:	1540	48.19	48,98	185,02	1355,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак:	Суп мол. овсянный	200	5,9	5,93	17,9	148,8	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	
	Сыр тв.(пор.)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Кофейный напиток	180	2.85	2,41	14,4	91	414
	Итого:	420	13,44	11,6	46,8	346,8	
Второй завтрак:	Сок	150	0.76	0	4	80	418
Обед:	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Борщ с картоф.	200	1.64	4	11.28	87.8	64
	Рагу овощное	155	1.79	9.24	11.17	135	148
	Тефтеля из печени	180\60	1,8	6,8	12,8	119	301/373
	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.2	52	
	Хлеб пш.	30	2.37	0.3	14.5	71	394
	Компот из сух. фруктов	180	0.4	0,02	24,99	102	
	Итого:	695	46,86	20,78	72,72	599,8	
Полдник:	Булочка «плюшка»	100	9,2	2	42	14	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	17	44,4	412
	Итого:	280	9,32	2,02	60	58	
	Итого за десятый день:	1835	66,2	45,56	167,3	1307,6	
Среднее значение за период:			50	46	186	1279	

В этом документе
прошито и пронумеровано
41 (сорок один) лист
МБДОУ «Ботанический
детский сад «Ромашка»
Заведующий:
Вовкодав С.В.

