

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №7
 "Ягодка" с.Первомайское"

 Кныш С.Е.

 Приказ № 277 от 27.11.2025г

 (дата)

МЕНЮ

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №7 "Ягодка"
 с.Первомайское" Кировского района Республики Крым**

Категория довольствующихся : 3-7лет

период зима-весна

№ рецеп-туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.76	222.75	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.56	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	5.85	10.83	45.56	348.69	
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	5.29	6.08	13.86	99.94	
282		Котлеты рубленые	70	6.74	5.91	9.17	129.95	
168.		Каша вязкая (пшеничная)	130	3.82	2.80	21.03	119.20	
348		Соус томатный	30	0.51	1.26	2.59	24.07	
33		Салат из свеклы	50	0.72	4.05	3.22	46.12	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.30	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			697	21.15	20.74	82.47	566.68	
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	
400		Молоко кипяченое	200	7.38	2.70	10.62	102.60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	11.81	5.89	46.80	298.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1372	38.81	37.46	174.83	1213.73	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 2								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(рисовой)	180	6.44	7.69	31.32	220.68	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
7		Сыр (порциями)	5	1.15	1.45	0.00	17.65	
465		Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	13.26	16.06	56.94	419.41	
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
58	ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник)	180	2.32	5.00	13.43	108.79	
213		Яйцо	25	3.11	2.82	0.17	38.47	
305		Котлеты рубленые из птицы	70	9.94	18.09	17.77	248.05	
321		Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	
20		Салат из белокочанной капусты	50	0.79	4.04	2.22	48.91	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
2		Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			672.00	21.58	34.60	86.73	746.37	
247	ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	80	5.47	6.94	8.47	133.29	
457		Чай с сахаром	180	0.08	0.00	6.00	23.60	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	7.13	7.14	24.13	199.61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1455	42.47	57.90	177.90	1411.39	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 3								
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.38	5.58	27.38	163.76	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415.00	9.41	8.68	47.96	279.74	
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	6.28	17.82	131.45	
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3.06	0.39	13.72	82.77	
302		Птица тушеная с овощами в соусе	180	10.84	12.44	46.67	370.51	
1		Овощи натуральные соленые(огурец)	50	0.55	0.05	0.80	6.50	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.30	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			652	21.80	19.60	101.95	695.91	
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	15.65	11.34	10.79	250.09	
462		Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	18.78	14.54	21.23	333.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1347	49.99	42.82	171.14	1308.70	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 4								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
465		Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	11.07	12.68	54.35	398.84	
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	2.09	5.09	24.59	110.16	
256		Котлета рыбная любительская	60	7.35	6.64	11.29	133.84	
321		Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	
20		Салат из белокочанной капусты	50	0.79	4.04	2.22	48.91	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
2		Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			637	15.65	20.42	91.24	595.06	
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8.15	4.73	1.51	114.00	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
457		Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	9.81	4.93	17.17	180.32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1452	37.03	38.13	172.86	1220.22	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 5								
206	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8.23	8.37	35.44	256.20	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	12.26	13.05	61.52	412.58	
80	ОБЕД	Суп картофеля с крупой гречневой	180	2.52	4.50	14.96	111.06	
287		Тефтели мясные	80	10.56	9.28	10.69	168.95	
132		Капуста тушеная	130	3.30	5.40	10.71	106.70	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.22	0.04	15.05	59.99	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			637	21.41	19.96	78.26	575.16	
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.67	3.77	35.45	195.97	
400		Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	10.47	10.17	44.85	315.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1297	44.14	43.18	184.63	1303.71	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 6								
168	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4.36	8.03	26.10	201.71	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.62	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	6.93	11.41	48.90	327.71	
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	6.28	17.82	131.45	
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3.06	0.39	13.72	82.77	
282		Биточки рубленые	70	6.74	5.91	9.17	129.95	
344		Рагу овощное	150	3.12	5.22	24.63	183.65	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
2		Компот из ягод замороженных	180	0.00	0.00	7.97	30.29	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			642	20.22	18.24	85.67	622.49	
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4.67	3.77	35.45	195.97	
400		Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	10.47	10.17	44.85	315.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1317	37.62	39.82	179.42	1266.17	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 7								
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3.28	7.45	22.36	222.75	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
7		Сыр (порциями)	5	1.15	1.45	0.00	17.65	
457		Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	6.94	12.28	42.94	356.38	
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
158	ОБЕД	Уха с крупой	180	5.13	3.76	23.49	127.28	
301		Птица тушенная с соусом томатным	80	10.69	10.30	3.02	147.47	
314		Каша гречневая вязкая	130	4.03	3.00	18.16	115.61	
17		Свекла отварная	50	0.75	0.05	4.55	21.00	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.30	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	24.67	17.75	81.82	558.76	
609	ПОЛДНИК	Печенье	50	3.75	5.90	37.45	258.55	
400		Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	9.55	12.30	46.85	378.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1447	41.66	42.43	181.71	1339.69	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 8								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5.04	5.94	14.74	133.20	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	9.07	10.62	40.82	289.58	
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.21	4.39	22.82	111.26	
213		Яйца вареные	25	3.11	2.82	0.17	38.46	
302		Птица тушеная в соусе с овощами	180	10.84	12.44	46.67	370.51	
1		Овощи натуральные соленые(огурец)	50	0.55	0.05	0.80	6.50	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.22	0.04	15.05	59.99	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			672	20.95	20.38	107.53	693.82	
230	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	7.40	7.58	14.39	200.71	
462		Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	10.53	10.78	24.83	283.67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1367	40.55	41.78	173.18	1267.07	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 9								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	5.40	5.76	28.73	217.76	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	200	0.14	0.00	8.22	33.62	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	7.97	9.14	51.53	343.76	
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0.50	0.10	10.10	46.00	
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	2.09	5.09	24.59	110.16	
213		Яйца вареные	25	3.11	2.82	0.17	38.46	
247		Рыба тушеная с овощами	80	5.47	6.94	8.47	133.29	
321		Пюре картофельное	130	2.98	4.21	32.81	207.48	
33		Салат из свеклы	50	0.72	4.05	3.22	46.12	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	10.58	40.30	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			702	18.44	23.75	101.86	682.91	
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	
400		Молоко кипяченое	200	5.80	6.40	9.40	120.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	10.23	9.59	45.58	315.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1477	37.14	42.58	209.07	1388.43	

№ рецеп- туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 10								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	7.33	7.42	26.20	201.12	
701		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
465		Кофейный напиток с молоком	200	3.24	3.54	11.04	88.70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	13.00	14.34	51.82	382.20	
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2.34	7.18	13.82	128.62	
287		Тефтели мясные	80	10.98	11.05	10.68	182.20	
204		Макароны отварные с маслом	130	4.76	3.30	33.03	177.50	
348		Соус томатный	30	0.51	1.26	2.59	24.07	
700		Хлеб ржаной	37	2.44	0.44	12.36	64.38	
2		Компот из замороженных ягод	180	0.00	0.00	7.97	30.29	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.0005	0.00	0.00	0.00	0.00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			637	21.03	23.23	80.45	607.06	
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6.22	5.64	0.34	76.93	
22		Салат из картофеля с огурцами солеными	50	0.99	2.59	4.21	45.36	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
457		Чай с сахаром	200	0.08	0.00	6.00	23.60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			319	8.87	8.43	20.21	188.61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1371	42.90	46.00	152.48	1177.87	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13902.00	412.31	432.10	1777.22	12896.98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1390.2	41.23	43.21	177.72	1289.70	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности					101.80	96.02	90.79	95.53

Среднеэнергетический баланс

0.88

0.97

4.15

6.00