

**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 : 1,5-3лет      период зима-весна

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.20	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>4.5</b>	<b>9.49</b>	<b>35.78</b>	<b>286.84</b>
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4.41	5.07	11.55	83.28	
282		Котлеты рубленные	60	5.78	5.07	7.86	111.38	
168		Каша вязкая (пшеничная)	110	3.23	2.37	17.80	100.86	
348		Соус томатный	20	0.34	0.84	1.72	16.05	
33		Салат из свеклы	40	0.58	3.24	2.58	36.90	
701		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
495		Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>575</b>	<b>17.55</b>	<b>17.10</b>	<b>67.59</b>	<b>469.50</b>
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	
400		Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>240</b>	<b>9.65</b>	<b>8.95</b>	<b>44.64</b>	<b>303.76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1170</b>	<b>31.70</b>	<b>35.54</b>	<b>148.01</b>	<b>1060.10</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 2</b>								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой(рисовая)	150	3.69	4.38	12.83	106.00	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
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	180	2.92	3.19	9.94	79.83	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>360</b>	<b>9.4</b>	<b>12.3</b>	<b>32.52</b>	<b>274.5</b>
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>
58	ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1.94	5.62	11.21	103.88	
213		Яйцо	25	3.11	2.82	0.17	38.46	
305		Котлеты рубленные из птицы	60	4.74	10.27	12.35	175.97	
321		Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	
20		Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
2		Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>565</b>	<b>14.92</b>	<b>25.86</b>	<b>69.93</b>	<b>610.44</b>
247	ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	60	5.30	6.41	8.15	111.97	
457		Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>260</b>	<b>6.95</b>	<b>6.61</b>	<b>23.21</b>	<b>175.93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1285</b>	<b>31.77</b>	<b>44.87</b>	<b>135.76</b>	<b>1106.87</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 3</b>								
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.49	4.65	22.82	136.47	
701		Хлеб пшеничный	20	2.37	0.30	14.49	64.08	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>9.6</b>	<b>10.91</b>	<b>48.83</b>	<b>310.91</b>
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4.05	5.24	14.85	109.54	
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	
302		Птица тушеная в соусе с овощами	150	9.03	10.36	38.90	308.76	
1		Овощи натуральные соленые(огурец)	40	0.44	0.04	0.64	5.20	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	64.38	
495		Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>540</b>	<b>17.99</b>	<b>16.31</b>	<b>84.2</b>	<b>587.68</b>
237	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	15.65	11.34	10.79	250.09	
462		Какао с молоком	150	3.13	3.20	10.44	82.96	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>250</b>	<b>18.78</b>	<b>14.54</b>	<b>21.23</b>	<b>333.05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1145</b>	<b>46.37</b>	<b>41.76</b>	<b>154.26</b>	<b>1231.64</b>	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 4</b>								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
465		Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>9.06</b>	<b>11.27</b>	<b>43.63</b>	<b>332.32</b>
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1.74	4.24	20.49	91.80	
256		Котлета рыбная любительская	60	7.35	6.64	11.29	13384.00	
321		Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	
20		Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
2		Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>540</b>	<b>14.22</b>	<b>18.03</b>	<b>77.98</b>	<b>13767.93</b>
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	180	0.07	0.00	5.40	21.24	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>280</b>	<b>9.8</b>	<b>4.93</b>	<b>16.57</b>	<b>177.96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1275</b>	<b>33.58</b>	<b>34.33</b>	<b>148.28</b>	<b>14324.21</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 5</b>								
206	<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	145	6.99	7.10	30.07	217.38	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		Чай молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>350</b>	<b>11.31</b>	<b>13.26</b>	<b>51.25</b>	<b>370.46</b>
80	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой гречневой	150	3.10	3.75	12.47	92.55	
287		Тефтели мясные(2вариант)	60	8.25	8.23	8.36	136.28	
132		Капуста тушеная	110	2.73	4.40	8.72	87.10	
701		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
495		Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.18	0.03	12.54	50.00	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>515</b>	<b>17.43</b>	<b>16.92</b>	<b>59.35</b>	<b>453.38</b>
469	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3.89	3.14	29.55	163.30	
400		Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>230</b>	<b>9.11</b>	<b>8.9</b>	<b>38.01</b>	<b>271.3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1095</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>1095</b>	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 6</b>								
168	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая "Дружба"	150	3.63	6.69	21.75	168.09	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.20	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>5.40</b>	<b>9.97</b>	<b>38.90</b>	<b>269.31</b>
81	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4.05	5.24	14.85	109.54	
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	
282		Биточки рубленные	60	4.74	10.27	12.35	175.97	
344		Ragu овощное	130	2.70	4.52	21.35	159.16	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
2		Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>540</b>	<b>15.92</b>	<b>20.70</b>	<b>76.18</b>	<b>588.33</b>
469	<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	60	4.67	3.77	35.45	195.97	
400		Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>240</b>	<b>9.89</b>	<b>9.53</b>	<b>43.91</b>	<b>303.97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1135</b>	<b>31.21</b>	<b>40.20</b>	<b>158.99</b>	<b>1161.61</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 7</b>								
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	8.63	185.62	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
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	180	0.07	0.00	5.40	21.24	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>360</b>	<b>5.59</b>	<b>10.94</b>	<b>23.78</b>	<b>295.53</b>
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1.41	0.08	13.10	80.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>100</b>	<b>1.41</b>	<b>0.08</b>	<b>13.10</b>	<b>80.00</b>
158	ОБЕД	Уха с крупой	150	4.27	3.13	19.58	106.06	
301		Птица тушеная с соусом томатным (говядина)	60	9.39	9.38	2.40	129.64	
314		Каша вязкая гречневая	110	3.41	2.54	15.37	97.82	
17		Свекла отварная	40	0.60	0.04	3.64	16.80	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
495		Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>560</b>	<b>21.27</b>	<b>15.65</b>	<b>69.49</b>	<b>478.82</b>
609	ПОЛДНИК	Печенье	30	2.25	3.54	22.32	130.80	
400		Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>210</b>	<b>7.47</b>	<b>9.30</b>	<b>30.78</b>	<b>238.80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1230</b>	<b>35.74</b>	<b>35.97</b>	<b>137.15</b>	<b>1093.15</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 8</b>								
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.20	4.95	12.28	111.00	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
460		чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	21.24	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>8.52</b>	<b>11.11</b>	<b>33.46</b>	<b>203.26</b>
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.85	3.66	19.02	92.72	
213		Яйцо	25	3.11	2.82	0.17	38.46	
302		Птица тушеная в соусе с овощами	150	9.03	10.36	38.90	308.76	
1		Овощи натуральные соленые(огурец)	40	0.44	0.04	0.64	5.20	
701		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
495		Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.18	0.03	12.54	50.00	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>560</b>	<b>17.78</b>	<b>17.42</b>	<b>88.53</b>	<b>582.59</b>
230	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	7.40	7.58	14.39	200.71	
462		Какао с молоком	150	3.13	3.20	10.44	82.96	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>250</b>	<b>10.53</b>	<b>10.78</b>	<b>24.83</b>	<b>283.67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1165</b>	<b>36.83</b>	<b>39.31</b>	<b>146.82</b>	<b>1069.52</b>	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 9</b>								
94	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
459		Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.20	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>6.27</b>	<b>8.08</b>	<b>41.09</b>	<b>282.69</b>
399	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>
76	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	150	1.74	4.24	20.49	91.80	
213		Яйцо	25	3.11	2.82	0.17	38.46	
247		Рыба тушеная с овощами	60	5.30	6.41	8.15	111.97	
321		Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	
33		Салат из свеклы	40	0.58	3.24	2.58	36.90	
701		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
495		Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>580</b>	<b>16.46</b>	<b>20.78</b>	<b>85.23</b>	<b>575.72</b>
466	<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	
400		Молоко кипяченое	180	5.49	6.05	8.87	113.40	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>240</b>	<b>9.92</b>	<b>9.24</b>	<b>45.05</b>	<b>309.16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1275</b>	<b>33.15</b>	<b>38.20</b>	<b>181.47</b>	<b>1213.57</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 10</b>								
94	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой(гречневой)	150	5.80	5.91	30.45	155.21	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
6		Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.30	
465		Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>355</b>	<b>10.36</b>	<b>12.38</b>	<b>50.14</b>	<b>306.06</b>
57	<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1.98	3.84	10.02	83.39	
287		Тефтели мясные	60	8.24	7.83	7.95	135.08	
204		Макароны отварные с маслом	110	4.02	2.52	26.81	147.65	
348		Соус томатный	20	0.34	0.84	1.72	16.05	
700		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	
2		Компот из замороженных ягод	150	0.00	0.00	6.64	25.24	
		Аскорбиновая кислота(для компота или киселя)	0.00035	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>520</b>	<b>16.56</b>	<b>15.39</b>	<b>63.16</b>	<b>459.61</b>
213	<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	49	6.22	5.64	0.34	76.93	
22		Салат из картофеля с огурцами солеными	40	0.79	2.07	3.57	37.88	
701		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	
457		Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				<b>289</b>	<b>8.66</b>	<b>7.91</b>	<b>18.97</b>	<b>178.77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1164</b>	<b>35.58</b>	<b>35.68</b>	<b>132.27</b>	<b>944.44</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>				<b>11939</b>	<b>353.78</b>	<b>384.94</b>	<b>1491.62</b>	<b>24300.25</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>				<b>1193.9</b>	<b>35.38</b>	<b>38.49</b>	<b>149.16</b>	<b>2430.03</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>					<b>112.31</b>	<b>109.05</b>	<b>97.97</b>	<b>231.43</b>

Среднеэнергетический баланс

0.86      0.97      4.16      6.00

