

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Гармония» г. Феодосии Республики Крым»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №7 «Гармония»

Н.С. Пилич

03.03.2025 г



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №7 «Гармония» на весенне-летний период

Для возрастной категории детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Итого за Завтрак	330	8.30	7.29	49.10	291.87	
	Каша молочная манная	150	4.44	4.82	22.86	153.47	
	Кофейный напиток с молоком	150	1.96	1.74	11.69	65.16	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	540	27.76	23.05	73.60	627.42	
	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	5.59	2.89	13.03	100.68	
	Макароны отварные с маслом	100	4.48	3.97	22.32	152.06	
	Биточки мясные в томатно-молочном соусе	50	14.73	15.09	6.14	221.26	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	18.68	72.42	
Полдник	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.43	14.06	40.70	325.51	
	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка "Веснушка"	50	4.73	11.56	29.90	246.51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1115	43.74	44.56	174.30	1294.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Итого за Завтрак	310	8.29	8.29	41.30	272.85	
	Каша молочная овсяная	140	6.55	7.62	26.97	204.38	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5.83	20.07	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	480	17.57	19.79	67.19	528.10	
	Салат из свеклы	30	0.33	1.40	1.93	24.41	
Обед	Борщ с капустой свежей и картофелем	160	1.39	3.99	9.40	81.16	
	Запеканка картофельная с мясом	110	13.24	13.37	31.05	300.92	
	Компот из свежих яблок	150	0.06	0.04	12.06	43.91	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
Полдник	Итого за Полдник	194	9.63	9.77	29.97	256.28	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Кабачковая икра	30	0.48	1.89	2.22	29.40	
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1134	36.24	38.00	153.46	1126.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Итого за Завтрак	315	8.66	9.12	46.18	302.45	
	Каша молочная пшеничная	140	6.72	5.80	30.88	201.46	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.10	0.02	6.16	22.42	
	Бутерброд с маслом	25	1.84	3.30	9.14	78.57	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	560	23.85	25.64	59.67	548.82	
	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
Обед	Суп картофельный с гречкой	180	2.88	5.27	18.13	130.90	
	Котлета куриная	50	16.63	14.29	7.41	206.67	
	Рагу овощное	120	1.58	5.02	9.86	90.57	
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	10.84	39.68	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	165	12.56	10.43	20.34	226.54	
	Йогурт молочный 2,5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Пудинг творожно-манный со сметаной	65	8.86	7.03	9.34	137.54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	45.32	45.35	137.09	1127.21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Итого за Завтрак	353	10.58	13.57	40.20	321.70	
	Суп молочный с рисом	160	3.98	4.66	16.93	125.36	
	Какао с молоком	160	3.03	2.64	14.31	83.76	
	Бутерброд с сыром	33	3.57	6.27	8.96	112.58	
	Итого за Завтрак 2	75	0.18	0.12	17.89	69.78	
Завтрак 2	Яблоки печеные	75	0.18	0.12	17.89	69.78	
	Итого за Обед	560	20.36	13.80	64.44	468.45	
	Винегрет овощной	40	0.86	2.33	5.24	46.57	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.75	4.52	10.41	87.58	
	Каша гречневая вязкая	100	3.27	3.36	17.37	109.36	
	Биточки рыбные с тушеными овощами	60	11.60	2.58	1.84	77.52	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	16.83	69.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	175	7.99	5.17	33.17	214.27	
Полдник	Ряженка порционная	125	3.63	3.13	5.25	67.50	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.36	2.04	27.92	146.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1163	39.11	32.66	155.70	1074.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Итого за Завтрак	270	8.18	5.78	48.26	280.47	
	Макароны отварные с маслом	90	4.03	3.05	20.09	131.56	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.25	2.00	13.62	75.67	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Банан свежий порционный	95	1.43	0.48	19.95	91.20	
	Итого за Обед	490	19.28	20.82	55.90	495.15	
Обед	Морковная икра	30	0.47	1.54	3.45	29.81	
	Суп с рыбными консервами	180	6.01	9.10	19.02	184.82	
	Голубцы ленивые в томатной подливке	100	9.74	9.19	8.97	157.50	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	11.71	45.32	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	230	7.76	10.79	22.97	222.36	
	Кисель из сока	150	0.23	0.04	13.34	51.52	
Полдник	Омлет натуральный	60	5.83	10.09	1.13	122.44	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1085	36.65	37.87	147.08	1089.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Итого за Завтрак	330	10.19	8.42	57.25	343.59	
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6.10	5.74	26.82	187.98	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	15.88	82.37	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	490	23.72	24.02	65.66	565.17	
	Рассольник ленинградский	180	2.41	6.47	15.82	137.21	
Обед	Куры тушеные в томатно-сметанном соусе с овощами	130	18.69	16.52	24.74	305.05	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	12.35	45.21	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	180	11.80	10.75	32.70	276.41	
	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
Полдник	Сырники с морковью	60	7.66	6.55	10.70	133.41	
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	45.96	43.35	166.51	1234.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	323	10.25	11.97	42.18	319.11	
Завтрак	Каша молочная овсяная	140	5.56	5.05	23.81	163.30	
	Чай с молоком	150	1.21	1.05	8.96	45.70	
	Бутерброд с сыром	33	3.48	5.87	9.41	110.11	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	550	25.76	30.39	69.77	677.23	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.74	1.85	2.99	34.18	
Обед	Борщ с картофелем	160	1.24	4.12	8.59	79.26	
	Каша пшенная вязкая	100	2.90	3.59	17.36	115.42	
	Тефтели мясные	50	17.18	17.01	7.06	251.77	
	Соус молочный No352	30	0.78	2.81	3.01	43.50	
	Компот из сухофруктов	150	0.37	0.02	18.01	75.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	120	5.20	5.36	25.88	172.40	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1143	41.96	47.87	152.83	1237.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	343	11.43	14.71	50.83	380.71	
Завтрак	Каша молочная сборная	150	4.93	5.69	28.99	187.73	
	Какао с молоком	160	2.99	2.63	12.85	79.35	
	Какао с молоком	33	3.51	6.39	8.99	113.63	
	Бутерброд с сыром	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Завтрак 2	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
Завтрак 2	Яблоки порционные	95	0.25	0.16	10.90	49.40	
	Итого за Обед	520	16.21	14.05	57.86	424.30	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.19	5.09	21.19	147.38	
	Котлета рыбная любительская	60	8.13	3.76	2.62	77.50	
	Капуста тушеная	100	2.25	4.19	13.62	93.95	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	чай с сахаром и лимоном	150	0.09	0.02	7.68	27.77	
	Итого за Полдник	185	11.31	9.32	20.80	216.41	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	125	3.38	3.13	13.50	98.75	
	Пудинг творожно-манный со сметаной	60	7.93	6.19	7.30	117.66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1143	39.20	38.24	140.39	1070.82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Итого за Завтрак	359	11.78	13.28	36.66	315.71	
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.81	4.28	14.87	119.35	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	13.08	72.88	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	75	1.13	0.38	15.75	72.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	75	1.13	0.38	15.75	72.00	
	Итого за Обед	540	19.63	25.38	67.31	574.77	
Обед	Салат из капусты и моркови	30	0.47	3.54	2.15	41.10	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.45	3.80	8.62	73.28	
	Каша гречневая вязкая	100	3.37	4.11	17.92	119.41	
	Котлета мясная	50	10.65	10.11	10.81	175.91	
	Соус молочный No352	30	0.78	2.81	3.01	43.50	
	Компот из кураги	150	0.36	0.02	12.05	43.87	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.63	14.06	34.10	300.51	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	Булочка "Веснушка"	50	4.73	11.56	29.90	246.51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1124	40.17	53.10	153.82	1262.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Итого за Завтрак	340	11.59	9.44	45.46	305.59	
	Каша молочная манная	150	4.49	3.20	23.59	139.85	
	Какао с молоком	160	2.99	2.63	13.34	81.04	
	Сыр	10	2.41	2.95	0.03	36.30	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	510	20.63	13.96	75.92	517.51	
Обед	Морковная икра	30	0.47	1.54	3.46	29.83	
	Суп картофельный с клецками	180	4.59	3.98	24.77	154.94	
	Запеканка картофельная с печенью, в сметанном соусе	120	12.51	7.45	22.98	208.88	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	11.96	46.16	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	175	10.35	8.28	26.70	221.66	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Запеканка творожно-манная с изюмом	60	6.82	4.80	10.66	111.16	
	Вафли	15	0.83	0.98	5.24	31.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175	43.32	31.83	163.08	1113.76	