

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7 «Гармония»
Н.С.Пигиц
03.03.2025 г.



приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №7 «Гармония» на весенне-летний период
Для возрастной категории детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	395	9.84	8.75	58.66	348.51	
Завтрак	Каша молочная манная	180	5.32	5.83	26.01	179.74	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.35	2.09	15.52	83.27	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	650	26.97	22.01	89.86	684.58	
Обед	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
	Суп картофельный с рыбой	200	5.93	3.10	14.52	109.99	
	Макароны отварные с маслом	130	5.65	4.22	28.20	184.09	
	Биточки мясные в томатно-молочном соусе	70	11.55	13.26	8.61	202.95	
	Кисель из сока	180	0.34	0.05	20.85	80.65	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.60	
	Итого за Полдник	150	7.43	14.06	40.70	325.51	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" млж 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:	1295	44.50	44.99	200.69	1410.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	
День 2						
Завтрак	Итого за Завтрак	355	9.00	9.11	45.34	298.61
	Каша молочная овсяная	155	7.24	8.43	29.83	226.02
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80
	Итого за Обед	550	26.18	22.35	91.61	681.58
	Салат из свеклы	30	0.33	1.40	1.93	24.41
Обед	Суп гороховый с гречками	180	7.59	4.20	26.54	174.53
	Запеканка картофельная с мясом	130	15.64	15.71	36.81	355.30
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	13.58	49.64
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
	Итого за Полдник	219	12.80	12.64	30.14	295.44
Полдник	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84
	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:	1304	48.88	44.28	185.09	1358.43

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Итого за Завтрак	365	9.71	12.11	52.61	361.78	
	Каша молочная пшенная	155	7.42	7.62	34.19	235.27	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.03	7.75	28.61	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	660	29.00	31.51	71.39	664.45	
	Огурец соленый, нарезка	30	0.10	0.06	0.68	3.30	
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	3.30	6.30	20.31	150.70	
	Котлета куриная	70	20.90	17.88	11.27	266.97	
	Рагу овощное	150	1.97	6.26	12.32	113.28	
	Напиток лимонный	180	0.18	0.02	14.06	52.50	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	185	15.48	12.52	23.02	268.40	
Полдник	Йогурт молочный 2.5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Пудинг творожно-манный со сметаной	85	11.78	9.12	12.02	179.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	54.45	56.31	158.49	1346.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	400	12.20	15.15	47.02	368.86	
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4.47	5.25	19.18	141.47	
	Какао с молоком	180	3.47	3.02	16.30	95.61	
	Бутерброд с сыром	40	4.26	6.88	11.54	131.78	
	Итого за Завтрак 2	90	0.22	0.14	19.48	76.96	
Завтрак 2	Яблоки печеные	90	0.22	0.14	19.48	76.96	
	Итого за Обед	660	23.86	16.45	76.59	553.55	
Обед	Винегрет овощной	50	1.10	3.18	6.63	60.68	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.95	5.00	11.54	97.20	
	Каша гречневая вязкая	130	4.24	4.21	22.57	140.52	
	Биточки рыбные с тушеными овощами	70	13.62	3.05	2.50	92.43	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	200	8.71	5.79	34.22	227.77	
Полдник	Ряженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.36	2.04	27.92	146.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	44.99	37.53	177.31	1227.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Итого за Завтрак	315	9.22	6.47	55.18	317.91	
	Макароны отварные с маслом	100	4.35	3.25	21.70	141.60	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.70	2.39	16.35	90.81	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Обед	Итого за Обед	560	22.07	23.68	62.08	556.28	
	Морковная икра	30	0.47	1.54	3.45	29.81	
	Суп с рыбными консервами	200	6.73	10.12	21.19	205.85	
	Голубцы ленивые в томатной подливе	120	11.71	11.03	10.84	189.22	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	
Полдник	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	285	10.33	13.82	30.89	290.60	
	Кисель из сока	180	0.34	0.05	20.85	80.65	
	Омлет натуральный	85	8.29	13.11	1.54	161.55	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	43.12	44.47	169.15	1260.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Итого за Завтрак	375	11.36	9.21	65.85	389.06	
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	6.84	6.29	30.21	210.12	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.35	2.09	18.51	93.44	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	560	27.04	27.86	73.45	641.86	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.85	6.68	18.56	152.63	
	Куры тушеные в томатно-сметанном соусе с овощами	150	21.57	20.14	28.56	361.89	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	13.58	49.64	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	200	14.39	12.78	35.82	318.11	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" млж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Сырники с морковью	80	10.25	8.58	13.82	175.11	
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	53.05	50.02	186.59	1401.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	375	11.71	15.14	47.71	377.28	
Завтрак	Каша молочная овсяная	155	6.15	5.60	26.65	181.80	
	Чай с молоком	180	1.46	1.27	10.35	53.58	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Итого за Завтрак 2	160	0.80	0.16	16.00	73.60	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	160	0.80	0.16	16.00	73.60	
	Итого за Обед	670	24.73	31.69	80.42	729.17	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.74	1.85	2.99	34.18	
	Борщ с картофелем	200	1.54	4.99	10.87	98.12	
	Каша пшенная вязкая	130	3.71	4.20	22.25	144.00	
	Тефтели мясные	70	15.01	16.83	7.95	246.65	
	Соус молочный No352	30	0.78	2.81	3.01	43.50	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	175	7.43	7.55	35.10	237.75	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	44.67	54.54	179.23	1417.80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	
День 8						
Завтрак	Итого за Завтрак	380	12.81	17.59	58.03	440.77
	Каша молочная сборная	160	5.28	6.32	31.13	203.67
	Какао с молоком	180	3.43	3.00	16.19	95.20
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00
	Итого за Обед	610	18.94	16.49	67.68	494.55
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.85	5.64	24.92	170.61
	Котлета рыбная любительская	70	9.49	4.40	3.08	90.43
	Капуста тушеная	130	2.92	5.43	17.69	122.12
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.03	9.24	33.69
	Итого за Полдник	210	13.91	11.13	23.97	255.52
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	125	3.38	3.13	13.50	98.75
	Пудинг творожно-манный со сметаной	85	10.53	8.00	10.47	156.77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	45.92	45.38	161.15	1242.84

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	
День, 9						
Завтрак	Итого за Завтрак	409	12.99	14.36	41.21	347.63
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.58	4.97	17.01	137.38
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	15.49	86.77
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Банан свежий порционный	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	Итого за Обед	660	23.44	29.87	80.85	681.75
Обед	Салат из капусты и моркови	30	0.47	3.54	2.15	41.10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.97	5.02	11.65	97.93
	Каша гречневая вязкая	130	4.39	5.35	23.29	155.24
	Котлета мясная	60	12.77	12.13	12.97	211.09
	Соус молочный №352	30	0.78	2.81	3.01	43.50
	Компот из кураги	180	0.51	0.03	15.03	55.19
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70
Полдник	Итого за Полдник	200	9.08	15.31	36.20	327.51
	Ряженка порционная	150	4.35	3.75	6.30	81.00
	Булочка "Веснушка"	50	4.73	11.56	29.90	246.51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1349	46.71	59.94	175.06	1433.69

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Итого за Завтрак	390	12.86	12.44	50.73	359.64	
	Каша молочная манная	180	5.32	5.83	26.01	179.74	
	Какао с молоком	180	3.43	3.00	16.19	95.20	
	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	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Обед	Итого за Обед	580	23.62	16.52	85.25	589.54	
	Морковная икра	30	0.47	1.54	3.46	29.83	
	Суп картофельный с клецками	200	5.17	4.66	27.72	175.38	
	Запеканка картофельная с печеню, в сметанном соусе	140	14.82	9.33	26.97	251.23	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	14.35	55.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	250	14.22	11.31	37.36	307.18	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	150	4.05	3.75	16.20	118.50	
	Запеканка творожно-манная с изюмом	80	9.07	6.26	14.18	146.68	
	Вафли	20	1.10	1.30	6.98	42.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	51.60	40.45	191.34	1339.16	

Прошито и пронумеровано 12 страниц
звездочка
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №7
«Гармония» г. Феодосии Республики Крым»
Н.С. Пипич Н.С. Пипич

