

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 7 «ГАРМОНИЯ» Г.
ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Утверждаю:

И.о. заведующий детским садом № 7
«Гармония» г. Феодосия

Кравчук Е. В.

Приказ № 93 от 30.05.2025



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 7 «Гармония» на 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							
	Итого за Завтрак	324	15.82	16.65	41.60	387.20	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	100	3.53	2.86	17.57	116.94	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.34	3.87	15.15	107.62	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	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	540	35.13	37.86	59.83	727.69	
	Салат из капусты белокочанной	40	0.50	1.04	3.27	22.49	
Обед	Суп овощной	150	1.62	4.27	9.64	82.19	
	Тефтели мясные	60	28.40	26.78	6.11	380.22	
	Рагу овощное с томатом	110	1.75	4.77	11.82	98.21	
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	16.24	66.88	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	120	4.00	3.80	11.18	96.00	
Полдник	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	Вафли	20	1.10	1.30	6.98	42.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1079	55.20	58.47	123.51	1260.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	343	15.56	19.04	51.19	438.89	
Завтрак	Каша молочная манная	150	6.45	7.56	26.23	200.33	
	Какао с молоком	160	5.45	4.83	16.40	123.72	
	Бутерброд с сыром	33	3.66	6.65	8.56	114.84	
	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	540	38.61	27.02	63.28	643.52	
Обед	Помидоры свежие	40	0.24	0.00	1.52	5.60	
	Щи зеленые	180	2.72	3.68	10.37	86.68	
	Плов из курицы	140	33.03	22.31	27.79	433.42	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	10.85	40.12	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	170	8.56	8.26	44.47	290.79	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Пирожок с повидлом	70	5.86	5.76	33.67	211.79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1203	63.48	54.47	173.94	1442.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Итого за Завтрак	305	9.88	13.37	43.53	337.69	
	Каша молочная пшенная	130	8.04	9.05	27.33	224.30	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.11	0.03	7.66	27.59	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	Итого за Завтрак 2	70	1.05	0.35	14.70	67.20	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	70	1.05	0.35	14.70	67.20	
	Итого за Обед	560	17.85	9.69	54.67	379.61	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.41	2.92	7.61	60.56	
	Пюре картофельное	110	1.81	1.81	14.69	84.26	
	Шницель рыбный	60	11.77	3.90	7.93	112.47	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	10.85	40.12	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	10.36	10.29	15.49	195.41	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.00	20.64	
	Запеканка творожно-манная со сметаной	70	10.32	10.28	9.49	174.77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	39.14	33.70	128.39	979.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Итого за Завтрак	245	13.38	14.50	32.68	311.26	
	Омлет натуральный	65	7.19	9.94	2.02	127.84	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	16.11	110.18	
	Бутерброд с повидлом	30	1.90	0.73	14.55	73.24	
	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	580	18.10	18.94	64.86	519.02	
Обед	Помидоры свежие	30	0.18	0.00	1.14	4.20	
	Свекольник	180	1.55	3.66	12.10	91.97	
	Каша пшенная вязкая	100	2.90	4.09	17.37	120.66	
	Суфле из печени	60	9.66	7.39	7.50	138.47	
	Соус молочный No352	30	0.78	2.81	3.01	43.50	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток из шиповника	150	0.48	0.00	10.99	42.52	
	Итого за Полдник	150	7.74	7.47	39.26	260.61	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка "Веснушка"	50	5.04	4.97	28.46	181.61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1125	39.97	41.06	151.80	1159.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	343	18.60	20.02	41.65	419.74	
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	6.52	7.53	17.40	164.28	
	Какао с молоком	160	6.85	6.08	16.75	142.94	
	Бутерброд с сыром	33	5.23	6.41	7.50	112.52	
	Итого за Завтрак 2	80	0.19	0.13	19.09	74.43	
Завтрак 2	Яблоки печеные	80	0.19	0.13	19.09	74.43	
	Итого за Обед	520	25.33	25.27	57.75	569.96	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.22	1.52	1.01	17.99	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.35	4.74	14.86	115.31	
	Мясо тушеное с овощами с томатом	130	19.90	18.01	13.88	295.47	
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	15.25	63.49	
	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:	1063	49.32	50.78	144.37	1236.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	285	11.55	14.15	36.89	330.32	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	9.58	9.78	16.30	199.04	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.00	20.64	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	35	1.93	4.36	14.59	110.64	
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
	Итого за Обед	560	31.11	34.39	67.71	718.20	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Суп с рыбными консервами с гренками	180	5.23	7.73	12.74	143.65	
	Пюре картофельное	110	2.39	3.77	15.67	109.90	
	Шницель говяжий	60	20.40	21.82	8.75	316.11	
	Кисель из сока	150	0.30	0.05	16.96	66.34	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	230	14.77	14.00	24.29	280.87	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	80	11.37	10.99	11.65	194.44	
	Чай с молоком	150	3.40	3.01	12.64	86.43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	57.64	62.68	138.07	1370.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	340	9.93	12.86	34.37	291.25	
Завтрак	Каша молочная дружба	150	4.53	4.72	17.86	130.30	
	Какао с молоком	160	2.88	2.53	10.07	69.10	
	Бутерброд с сыром	30	2.52	5.61	6.44	91.85	
	Итого за Завтрак 2	60	0.90	0.30	12.60	57.60	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	60	0.90	0.30	12.60	57.60	
	Итого за Обед	530	17.90	9.32	66.51	430.28	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.56	1.86	2.42	30.63	
	Рассольник ленинградский	150	1.93	3.49	12.48	92.51	
	Рис отварной	110	2.62	0.38	27.44	123.50	
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	9.88	2.58	1.86	70.55	
	Компот из кураги	150	0.36	0.02	9.56	35.39	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	220	7.31	8.43	49.03	298.00	
	Оладьи со сгущенным молоком	70	7.27	8.42	43.03	277.36	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.00	20.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	36.04	30.91	162.51	1077.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	305	13.59	14.86	51.33	397.94	
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	130	7.57	6.74	27.67	205.35	
	Кофейный напиток с молоком	150	4.29	3.83	15.12	106.79	
	Бутерброд с маслом	25	1.73	4.29	8.54	85.80	
	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	555	49.37	43.26	58.40	805.39	
Обед	Кабачковая икра из свежих овощей	30	0.36	1.57	2.55	25.61	
	Суп картофельный с клецками	180	3.26	3.02	17.36	111.05	
	Капуста тушеная	110	1.93	8.24	9.35	117.75	
	Суфле из отварной курицы с молочным соусом	55	41.20	29.40	3.54	426.38	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	12.85	46.90	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	120	4.80	4.70	17.98	131.00	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Вафли	20	1.10	1.30	6.98	42.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	68.51	62.97	142.71	1403.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	260	15.92	20.78	34.27	389.68	
	Омлет натуральный	65	7.19	10.39	2.03	133.75	
Завтрак	Какао с молоком	160	6.80	6.03	17.65	145.29	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	35	1.93	4.36	14.59	110.64	
	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
	Итого за Обед	570	25.34	14.93	57.11	483.41	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.35	2.02	1.56	24.83	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.18	4.58	7.35	79.90	
	Пюре картофельное	110	2.66	4.01	16.11	114.82	
	Пудинг рыбный запеченный	60	18.29	3.32	5.09	126.06	
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	14.25	60.10	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
Полдник	Итого за Полдник	210	10.26	6.85	17.94	170.45	
	Сырники из творога запеченные со см.	60	10.22	6.84	12.94	153.20	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	5.00	17.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	51.73	42.70	118.50	1085.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Итого за Завтрак	343	11.46	14.28	41.21	342.01	
	Каша молочная овсяная	160	5.77	5.61	24.48	171.50	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.09	0.02	8.17	29.46	
	Бутерброд с сыром	33	5.60	8.65	8.56	141.05	
	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	520	41.02	38.61	40.34	675.47	
Обед	Огурец свежий, нарезка	30	0.24	0.03	0.84	4.50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.69	3.62	9.71	77.23	
	Голубцы ленивые со сметаной	130	36.06	33.97	9.04	483.69	
	Напиток из шиповника	150	0.48	0.00	8.00	32.35	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.63	8.68	36.83	264.67	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.93	6.18	26.03	185.67	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1163	60.86	61.72	133.38	1351.15	

Прошито и пронумеровано

(одинадцать)

листов

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

Е.В. Кравчук