

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



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 7 «Гармония» на 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							
Завтрак	Итого за Завтрак	369	15.89	16.30	49.22	417.18	
	Макароны отварные с маслом	110	4.83	3.83	24.08	159.42	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.68	2.38	14.13	83.02	
	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	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	40.03	42.68	71.90	840.19	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0.62	2.05	3.87	34.19	
	Суп овощной	200	1.89	3.45	11.06	81.28	
	Тефтели мясные	70	32.56	29.90	10.71	444.05	
	Рагу овощное с томатом	130	2.06	6.27	14.09	123.63	
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	19.42	79.34	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	125	4.28	4.13	12.93	106.50	
Полдник	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	Вафли	25	1.38	1.63	8.73	52.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1254	60.46	63.28	145.52	1415.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	400	18.66	21.37	61.28	511.13	
Завтрак	Каша молочная манная	180	7.75	8.35	31.66	233.71	
	Какао с молоком	180	6.34	5.61	18.92	143.22	
	Бутерброд с сыром	40	4.57	7.41	10.70	134.20	
	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	620	44.45	30.29	72.62	730.77	
Обед	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	
	Щи зеленые	200	3.19	4.04	11.55	96.51	
	Плов из курицы	160	38.34	25.21	35.34	508.40	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	11.08	41.16	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	180	9.33	8.53	48.29	311.98	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Пирожок с повидлом	80	6.63	6.03	37.49	232.98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	73.19	60.34	197.19	1622.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	365	12.35	15.48	53.95	410.07	
Завтрак	Каша молочная пшенная	155	9.58	10.10	32.84	261.31	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.19	0.04	8.31	31.28	
	Бутерброд с маслом	30	2.58	5.34	12.80	117.48	
	Итого за Завтрак 2	90	1.35	0.45	18.90	86.40	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	90	1.35	0.45	18.90	86.40	
	Итого за Обед	650	21.19	11.81	64.55	449.80	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.70	2.97	10.07	71.98	
	Пюре картофельное	130	2.99	2.73	17.97	110.16	
	Шницель рыбный	70	13.56	5.03	9.56	136.02	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	13.08	47.94	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	270	14.98	14.52	21.72	278.74	
Полдник	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	Залепок творожно-манная со сметаной	90	14.92	14.50	14.71	254.55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1285	49.87	42.26	159.12	1225.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	300	16.27	17.66	38.68	374.88	
Завтрак	Омлет натуральный	85	9.51	12.74	2.77	166.21	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.09	18.78	123.17	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	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	700	23.09	23.01	77.86	627.52	
Обед	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	
	Свекольник	200	1.74	4.48	13.45	106.85	
	Каша пшенная вязкая	130	3.72	4.69	22.26	148.99	
	Суфле из печени	80	13.46	10.04	11.07	191.98	
	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	180	0.54	0.00	13.42	51.50	
	Итого за Полдник	150	7.75	7.47	39.26	260.69	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка "Веснушка"	50	5.05	4.97	28.46	181.69	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	47.86	48.29	170.80	1332.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	400	16.03	20.67	45.59	433.59	
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	5.59	6.79	15.96	148.47	
	Какао с молоком	180	6.34	5.61	18.92	143.22	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Итого за Завтрак 2	90	0.22	0.14	21.48	83.74	
Завтрак 2	Яблоки печеные	90	0.22	0.14	21.48	83.74	
	Итого за Обед	620	28.25	30.89	59.88	640.09	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.03	2.03	35.98	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.66	6.42	16.53	138.71	
	Мясо тушеное с овощами с томатом	150	22.25	20.43	11.15	315.14	
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	17.42	72.56	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	125	5.58	5.85	29.60	193.25	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	50.08	57.55	156.55	1350.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	335	14.43	15.66	49.11	405.77	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110	11.75	11.02	22.81	246.58	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	7.01	24.19	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	2.62	4.62	19.29	135.00	
	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	650	36.15	41.42	81.48	857.41	
	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
Обед	Суп с рыбными консервами с гренками	200	5.88	8.95	14.63	165.65	
	Пюре картофельное	130	3.78	5.60	19.28	146.92	
	Шницель говяжий	70	23.26	25.79	11.28	374.23	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	22.42	86.91	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	280	16.32	15.51	26.55	310.39	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	100	14.24	13.69	15.17	245.37	
	Чай с молоком	180	2.08	1.82	11.38	65.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	67.11	72.73	166.32	1615.17	

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 7							
	Итого за Завтрак	380	15.36	19.52	50.18	436.03	
Завтрак	Каша молочная дружба	160	4.92	5.64	20.55	150.91	
	Какао с молоком	180	6.34	5.61	18.92	143.22	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	Итого за Завтрак 2	90	1.35	0.45	18.90	86.40	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	90	1.35	0.45	18.90	86.40	
	Итого за Обед	670	21.05	13.52	81.80	544.34	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0.93	2.08	4.02	42.04	
	Рассольник ленинградский	200	2.42	4.85	15.89	121.57	
	Рис отварной	130	3.11	0.45	32.49	146.25	
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	11.52	5.12	3.57	108.16	
	Компот из кураги	180	0.52	0.03	13.08	48.62	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	250	7.33	8.44	51.03	304.94	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	70	7.27	8.42	43.03	277.36	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	8.00	27.58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	45.09	41.93	201.91	1371.71	

Имя пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Имя 8							
	Итого за Завтрак	370	16.55	17.48	63.19	481.52	
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	160	9.47	8.64	34.63	259.00	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.92	4.38	17.89	124.62	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	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	655	50.51	46.49	69.79	882.18	
Обед	Кабачковая икра из свежих овощей	60	0.70	3.15	5.07	51.18	
	Суп картофельный с клецками	200	3.72	3.10	20.92	127.95	
	Капуста тушеная	130	2.27	9.80	10.94	139.16	
	Суфле из отварной курицы с молочным соусом	55	41.20	29.40	3.54	426.38	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	16.57	59.81	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	125	5.08	5.03	19.73	141.50	
Полдник	Йогурт молочный 2,5%, порционный	100	3.70	3.40	11.00	89.00	
	Вафли	25	1.38	1.63	8.73	52.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	72.89	69.15	167.71	1574.20	

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Итого за Завтрак	310	18.36	23.32	40.99	448.97	
	Омлет натуральный	85	9.40	13.09	2.78	170.75	
	Какао с молоком	180	6.34	5.61	18.92	143.22	
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	2.62	4.62	19.29	135.00	
Обед	Итого за Завтрак 2	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
	Яблоки порционные	80	0.21	0.14	9.18	41.60	
	Итого за Обед	680	33.84	21.68	67.78	622.14	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.52	3.03	2.34	37.25	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.32	7.09	8.66	108.54	
	Пюре картофельное	130	3.78	5.60	19.28	146.92	
	Пудинг рыбный запеченный	80	25.32	4.95	7.33	179.17	
	Компот из сухофруктов	180	0.35	0.02	17.42	72.56	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
Полдник	Итого за Полдник	260	13.69	9.14	25.24	231.83	
	Сырники из творога запеченные со см.	80	13.63	9.12	17.24	204.25	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	8.00	27.58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	66.10	54.28	143.19	1344.54	

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	400	11.03	14.69	50.06	380.00	
Завтрак	Каша молочная овсяная	180	6.80	6.39	29.11	201.02	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.03	10.24	37.08	
	Бутерброд с сыром	40	4.10	8.27	10.71	141.90	
	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	600	41.50	39.96	48.88	723.22	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.01	4.74	11.33	95.33	
	Голубцы ленивые со сметаной	150	36.08	34.19	14.25	506.25	
	Напиток из шиповника	180	0.54	0.00	9.43	37.94	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.17	8.26	36.65	258.11	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.47	5.76	25.85	179.11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	60.45	63.06	150.59	1430.33	

Прошито и пронумеровано 11
(одинадцать) листов
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №7
«Гармония» г. Феодосии Республики Крым»
Е.В. Кравчук