



"УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 г. Феодосии РК»

Н.В. Богонос

Приказ №

67

от «07»

мая

2025 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) меню приготавливаемых блюд
для возрастной группы детей 3-7 лет
на летне - осенний период 2025 г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: Лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4,92	5,84	17,10	141,34	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	7,48	9,22	39,69	265,26	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	20,18	22,64	93,79	653,03	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом сметанным	160	12,79	6,89	27,80	270,27	237
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	18,89	13,61	37,66	396,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1619	47,29	45,62	194,72	1413,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,43	12,81	44,71	333,7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Жаркое по-домашнему	180	8,69	13,28	28,85	270,18	276
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	19,47	20,53	79,22	580,29	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Капуста тушеная	60	1,51	2,49	4,89	48,97	132
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	25	0,88	1,70	18,73	79,28	582
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,36	14,81	48,22	347,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	43,66	48,55	181,95	1308,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	9,74	6,80	37,50	246,46	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,3	10,18	60,09	370,38	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Борщ летний	200	2,39	5,21	13,21	112,01	64
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,68	6,50	13,57	173,19	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,79	3,20	35,40	193,26	205
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Кисель из ягод свежих	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	28,03	20,93	98,63	698,96	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	80	10,13	6,26	33,40	231	458
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	16,23	12,98	43,26	357	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	57,3	44,24	225,56	1525,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,66	12,46	50,4	335,78	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,10	6,62	16,76	151,26	67
	Плов из отварной говядины	180	6,95	7,99	40,55	284,35	244
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	17,61	15,27	91,74	597,65	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Икра кабачковая	60	0,55	3,80	16,22	53,78	53
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	40	1,76	3,40	37,46	158,56	582
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		229	6,35	5,64	8,35	108,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	34,02	33,77	160,29	1088,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,85	16,45	47,97	377,4	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	20	0,30	1,01	22,28	85,53	582
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		20	0,3	1,01	22,28	85,53	
ОБЕД	Щи зеленые	200	10,47	10,11	9,49	174,34	68
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,07	0,07	9,74	38,75	485
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	24,52	24,67	91,95	704,66	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	4,66	2,83	31,40	169,2	466
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,19	3,23	49,21	247,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	44,86	45,36	211,41	1415,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	5,90	6,04	23,34	156,1	206
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	9,6	14,76	50,55	350,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	20,18	22,64	93,79	653,03	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	180	10,40	16,00	21,90	315,5	240
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	16,5	22,72	31,76	441,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1719	47,02	60,27	199,68	1544,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,60	5,90	20,34	142,04	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,95	12,47	47,45	324,06	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	5,40	8,32	8,86	132,48	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80	5,72	7,03	6,46	112,38	278
	Каша вязкая	130	4,11	3,46	18,34	121,17	168
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	70,5	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,07	0,07	9,74	38,75	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	19,81	19,54	67,25	526,58	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	20	0,30	1,01	22,28	85,53	580
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	11,41	16,97	51,5	375,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	42,57	49,38	176	1273,42	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	12,42	90,54	462
Итого за ЗАВТРАК		415	11,64	12,82	44,6	334,6	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
Итого за ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,10	6,62	16,76	151,2	82
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	9,07	10,94	24,71	249,68	274
	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	17
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
Итого за ОБЕД		675	19,98	18,27	78,44	573,13	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	10,50	4,85	49,70	245	483
	Молоко кипяченое	200	6,10	6,72	9,86	126	400
Итого за ПОЛДНИК		280	16,6	11,57	59,56	371	
Итого за ДЕНЬ:		1470	48,62	43,06	192,4	1325,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,40	57,6	460
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	10,43	48,38	302,84	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Свекольник	200	5,58	8,38	12,02	146,24	98
	Яйца вареные	25	3,11	2,82	0,17	38,47	213
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	3,91	5,51	10,25	128,35	282
	Капуста тушеная	130	3,78	6,23	12,22	122,42	132
	Овощи по сезону	50	0,48	0,06	1,02	7,8	149/148
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	701
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кисель из ягод свежих	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ТОГО ЗА ОБЕД		705	20,56	23,62	65,84	584,28	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	150	11,44	10,64	65,74	309,6	294
	Икра кабачковая	60	0,55	3,80	16,22	53,78	53
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	700
	Кондитерское изделие	25	0,88	1,70	18,73	79,28	582
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	8,01	31,54	457
ТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11,57	10,64	73,75	341,14	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	40,84	44,84	211,55	1327,26	

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,92	5,84	17,10	141,34	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	12,53	89,64	465
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,27	12,41	44,21	323,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	5,50	6,91	23,30	189,44	255
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Икра свекольная	60	1,65	3,07	8,17	67,52	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	ТОГО ЗА ОБЕД	700	19,83	20,96	97,67	665,4	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	100	4,13	3,60	41,64	223,6	449
	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
	ТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	9,62	9,65	50,51	337	
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	40,12	43,42	202,19	1372,76	
	ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15542	446,3	458,51	1955,75	13595,34	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		44,63	45,85	195,58	1359,53	