

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 35 «МОРЕ» г ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

Утверждаю:
Заведующий детским садом №35 «Море»
Хлебникова Н.Н.
Приказ №235 от 18.10.2021г.



**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад №35 «Море» на зимне-весенний период
(сад)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате
Сертификат: E7309EB9E509CD237F2FC4CF1B78AD8D0D54E388
Срок действия с 04.07.2023 по 01.07.2033
Владелец: Хлебникова Н.Н.
Организация: Детский сад №35 "Море"
Должность: заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 27-02-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



| Примечание | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | Итого за Завтрак | 335 | 9.30 | 11.30 | 39.74 | 310.08 | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 100 | 6.59 | 6.65 | 20.86 | 178.22 | 19 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.13 | 0.03 | 6.09 | 21.86 | 12 |
| Завтрак 2 | Итого за Завтрак 2 | 175 | 2.63 | 2.60 | 33.60 | 173.25 | |
| | Печенье галетное | 25 | 1.88 | 2.45 | 18.60 | 104.25 | 44 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | 5 |
| | Итого за Обед | 700 | 25.93 | 27.54 | 81.45 | 696.02 | |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом | 200 | 3.42 | 8.02 | 10.74 | 132.52 | 3 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Плов с мясом | 180 | 16.17 | 17.10 | 27.94 | 333.06 | 23 |
| | Огурец консервированный | 50 | 0.17 | 0.10 | 1.13 | 5.50 | 1 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 11.89 | 48.74 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Итого за Полдник | 300 | 27.54 | 26.06 | 56.46 | 563.49 | |
| | Запеканка творожно-манная со сметаной | 100 | 17.31 | 16.40 | 32.23 | 345.03 | 21 |
| Полдник | Кофейный напиток с молоком | 200 | 10.23 | 9.66 | 24.23 | 218.46 | 25 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1510 | 65.40 | 67.50 | 211.25 | 1742.84 | |

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Итого за Завтрак | 459 | 36.25 | 38.59 | 76.19 | 789.62 | |
| День 1 | Каша молочная овсяная | 200 | 18.02 | 18.56 | 41.70 | 401.83 | 41 |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 35 | 4.17 | 6.25 | 9.98 | 118.23 | 13 |
| | Яйцо отварное | 24 | 3.05 | 2.76 | 0.17 | 37.68 | 9 |
| | Кислое на молоке | 200 | 11.01 | 11.02 | 24.34 | 231.88 | 7 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | |
| | Банан свежий порционный | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 10 |
| Завтрак 2 | Итого за Обед | 740 | 59.90 | 27.47 | 89.26 | 857.23 | |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 6.85 | 10.77 | 10.97 | 171.50 | 47 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Картофельное пюре на молоке | 140 | 6.05 | 5.97 | 33.42 | 214.92 | 46 |
| | Рыба, тушеная с овощами (хек) | 80 | 40.22 | 8.33 | 2.43 | 245.24 | 50 |
| | Капуста квашенная | 50 | 0.45 | 0.05 | 2.15 | 9.50 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Компот из свежих яблок с курагой | 200 | 0.38 | 0.04 | 10.54 | 39.87 | 7 |
| | Итого за Полдник | 240 | 12.33 | 12.30 | 62.54 | 416.85 | |
| | Булочка домашняя сладкая | 60 | 7.47 | 7.80 | 43.10 | 274.65 | 18 |
| Полдник | Напиток кисломолочный Снежок | 180 | 4.86 | 4.50 | 19.44 | 142.20 | 10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1539 | 109.98 | 78.86 | 248.99 | 2159.70 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Итого за Завтрак | 435 | 30.73 | 33.47 | 80.54 | 737.76 | |
| Каши молочная гречневая | 200 | 17.18 | 17.84 | 42.33 | 390.41 | 51 |
| Вутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 10.97 | 11.01 | 25.42 | 237.35 | 25 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | 5 |
| Итого за Обед | 670 | 26.28 | 25.61 | 84.07 | 689.27 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.58 | 6.25 | 15.93 | 134.78 | 53 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| Мясо тушеное с овощами с томатом | 200 | 17.53 | 17.04 | 26.50 | 329.55 | 22 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.22 | 0.01 | 11.89 | 48.74 | 10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| Итого за Полдник | 300 | 14.44 | 15.06 | 24.54 | 290.19 | |
| Запеканка рисовая с творогом | 100 | 14.25 | 15.02 | 18.22 | 265.69 | 12 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.19 | 0.04 | 6.32 | 24.50 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1550 | 72.20 | 74.29 | 204.15 | 1786.22 | |

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 445 | 29.39 | 32.43 | 72.22 | 697.15 | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 13.39 | 13.84 | 35.06 | 318.97 | 11 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4.99 | 7.57 | 12.82 | 146.30 | 13 |
| | Какао на молоке | 200 | 11.01 | 11.02 | 24.34 | 231.88 | 7 |
| | 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 | 10 |
| | Итого за Обед | 720 | 27.91 | 28.81 | 102.35 | 810.80 | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5.30 | 3.28 | 19.25 | 127.40 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Каша пшеничная | 120 | 4.35 | 2.92 | 24.33 | 148.98 | 23 |
| | Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 70 | 11.22 | 14.23 | 5.53 | 198.59 | 50 |
| | Свекольная икра | 60 | 0.66 | 5.99 | 7.15 | 93.10 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Кисель из сока | 200 | 0.43 | 0.08 | 16.34 | 66.53 | 8 |
| | Итого за Полдник | 270 | 7.33 | 8.02 | 62.04 | 345.66 | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 70 | 7.22 | 7.99 | 56.01 | 324.50 | 16 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.11 | 0.03 | 6.03 | 21.16 | 22 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1535 | 66.13 | 69.76 | 257.61 | 1949.61 | |

| | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Итого за Завтрак | 435 | 27.43 | 30.44 | 76.82 | 688.11 | |
| | Каша молочная Дружба | 200 | 13.88 | 14.81 | 39.61 | 344.15 | 16 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 10.97 | 11.01 | 24.42 | 233.96 | 25 |
| | Итого за Завтрак 2 | 80 | 0.21 | 0.14 | 9.18 | 41.60 | |
| | Яблоки порционные | 80 | 0.21 | 0.14 | 9.18 | 41.60 | 10 |
| | Итого за Обед | 720 | 63.07 | 39.16 | 80.40 | 929.31 | |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 2.12 | 6.46 | 14.59 | 129.88 | 19 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Птица тушеная в сметанном соусе с овощами | 200 | 54.32 | 30.26 | 26.12 | 581.64 | 30 |
| | Капуста квашенная | 50 | 0.45 | 0.05 | 2.15 | 9.50 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Компот из компотной смеси | 200 | 0.23 | 0.08 | 7.79 | 32.09 | 38 |
| | Итого за Полдник | 319 | 7.55 | 8.25 | 57.51 | 336.29 | |
| | Яйцо отварное | 49 | 6.22 | 5.63 | 0.34 | 76.84 | 9 |
| | Кабачковая икра | 40 | 0.64 | 2.52 | 2.96 | 39.20 | 34 |
| | Зефир порционный | 30 | 0.48 | 0.06 | 47.88 | 195.60 | 44 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.21 | 0.04 | 6.33 | 24.65 | 12 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1554 | 98.26 | 77.99 | 223.91 | 1995.31 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Итого за Завтрак | 435 | 26.30 | 29.05 | 74.04 | 660.57 | |
| Каша молочная манная | 200 | 12.75 | 13.42 | 35.83 | 313.22 | 1 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 10.97 | 11.01 | 25.42 | 237.35 | 25 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | 5 |
| Итого за Обед | 710 | 28.52 | 30.73 | 90.73 | 784.30 | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 2.17 | 6.73 | 16.36 | 141.01 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| Макаронны отварные с маслом | 120 | 4.18 | 3.70 | 20.83 | 141.92 | 47 |
| Биточки мясные в томатном соусе | 70 | 15.85 | 17.88 | 11.36 | 273.77 | 29 |
| Огурец консервированный | 50 | 0.17 | 0.10 | 1.13 | 5.50 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.01 | 11.30 | 45.90 | 10 |
| Итого за Полдник | 320 | 16.34 | 14.61 | 42.10 | 363.37 | |
| Вареники ленивые со сметаной | 120 | 16.22 | 14.58 | 32.03 | 328.03 | 53 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.12 | 0.03 | 10.07 | 35.34 | 12 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1615 | 71.91 | 74.54 | 221.87 | 1877.24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 7 | Итого за Завтрак | 445 | 29.91 | 33.44 | 88.36 | 767.87 | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 13.35 | 14.35 | 45.27 | 362.34 | 29 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4.99 | 7.57 | 12.82 | 146.30 | 13 |
| | Какао на молоке | 200 | 11.57 | 11.52 | 30.27 | 259.23 | 7 |
| | 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 | 10 |
| | Итого за Обед | 650 | 28.37 | 26.03 | 76.32 | 663.83 | |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 6.29 | 8.01 | 17.31 | 174.30 | 39 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Голубцы ленивые со сметаной (б/к) | 180 | 15.82 | 15.66 | 18.43 | 271.84 | 22 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Компот из свежих яблок с курагой | 200 | 0.31 | 0.05 | 10.83 | 41.49 | 7 |
| | Итого за Полдник | 355 | 12.48 | 18.85 | 31.97 | 341.68 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 70 | 8.87 | 13.35 | 4.52 | 175.65 | 41 |
| | Кабачковая икра (конс) | 30 | 0.48 | 1.89 | 2.22 | 29.40 | 34 |
| | Вафли | 55 | 3.03 | 3.58 | 19.20 | 115.50 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.03 | 6.03 | 21.13 | 19 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1550 | 72.26 | 78.82 | 217.65 | 1869.38 | |

| Прим визи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------|--------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 8 | Итого за Завтрак | 435 | 28.17 | 34.07 | 87.20 | 765.96 | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 14.62 | 18.44 | 48.99 | 418.61 | 25 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 10.97 | 11.01 | 25.42 | 237.35 | 52 |
| | Итого за Завтрак 2 | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.00 | 69.00 | 5 |
| | Итого за Обед | 740 | 33.04 | 21.15 | 91.40 | 706.65 | |
| Обед | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной | 200 | 3.64 | 5.38 | 18.69 | 139.77 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Картофельное пюре с молоком | 140 | 5.03 | 5.49 | 24.31 | 169.49 | 46 |
| | Котлета рыбная любительская | 80 | 17.77 | 7.91 | 5.20 | 165.79 | 59 |
| | Капуста квашенная | 50 | 0.45 | 0.05 | 2.15 | 9.50 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.01 | 11.30 | 45.90 | 10 |
| | Итого за Полдник | 320 | 15.56 | 14.28 | 34.20 | 325.28 | |
| Полдник | Лашевник с творогом | 100 | 13.98 | 12.55 | 16.88 | 239.08 | 45 |
| | Молоко стуженное порционное | 20 | 1.44 | 1.70 | 11.20 | 64.00 | 34 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.14 | 0.03 | 6.12 | 22.20 | 12 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1645 | 77.52 | 69.65 | 227.80 | 1866.89 | |

| Примечание | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 9 | Итого за Завтрак | 469 | 30.55 | 33.77 | 70.89 | 704.88 | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 11.71 | 12.69 | 33.47 | 292.31 | 46 |
| | Яйцо отварное | 24 | 3.05 | 2.76 | 0.17 | 37.68 | 9 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 4.75 | 7.28 | 12.82 | 142.67 | 13 |
| | Какао на молоке | 200 | 11.04 | 11.04 | 24.43 | 232.22 | 7 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 | |
| Завтрак 2 | Апельсин | 100 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 | 10 |
| | Итого за Обед | 730 | 29.72 | 29.03 | 102.89 | 804.16 | |
| Обед | Суп фасолевый | 200 | 5.76 | 5.75 | 20.65 | 157.89 | 32 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4.71 | 3.80 | 25.06 | 146.98 | 51 |
| | Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 70 | 11.99 | 14.88 | 5.68 | 208.07 | 27 |
| | Свекольная икра с черносливом | 70 | 1.07 | 2.21 | 13.84 | 82.15 | 37 |
| | Компот из компотной смеси | 200 | 0.24 | 0.08 | 7.91 | 32.87 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Итого за Полдник | 250 | 14.52 | 13.21 | 56.43 | 409.42 | |
| Полдник | Булочка с изюмом | 70 | 9.48 | 8.71 | 49.23 | 314.02 | 35 |
| | Кефир | 180 | 5.04 | 4.50 | 7.20 | 95.40 | 10 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1549 | 75.69 | 76.21 | 238.31 | 1961.46 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 10 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 415 | 24.69 | 27.22 | 79.33 | 657.67 | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 180 | 10.58 | 11.09 | 36.19 | 286.36 | 57 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2.58 | 4.62 | 12.79 | 110.00 | 24 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 11.53 | 11.51 | 30.35 | 261.31 | 25 |
| | 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 | 10 |
| | Итого за Обед | 690 | 40.37 | 30.04 | 93.56 | 805.56 | |
| Обед | Суп каргофельный с гречкой | 200 | 2.80 | 6.49 | 18.03 | 142.92 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.55 | 0.99 | 12.75 | 72.60 | 40 |
| | Капуста тушеная | 160 | 2.61 | 4.67 | 14.07 | 104.93 | 22 |
| | Тефтели куриные с томатным соусом | 80 | 28.71 | 16.52 | 12.82 | 308.96 | 47 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.40 | 1.32 | 17.00 | 103.60 | 40 |
| | Кисель из сока | 180 | 0.30 | 0.05 | 18.89 | 72.55 | 8 |
| | Итого за Полдник | 349 | 7.67 | 8.56 | 14.62 | 355.38 | |
| Полдник | Яйцо отварное | 49 | 6.22 | 5.63 | 0.34 | 76.84 | 9 |
| | Кабачковая икра консерв. | 45 | 0.72 | 2.84 | 3.33 | 44.10 | 34 |
| | Пряник | 55 | 0.61 | 0.06 | 0.88 | 199.10 | 27 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.12 | 0.03 | 10.07 | 35.34 | 12 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1554 | 72.99 | 65.99 | 198.98 | 1870.61 | |

Заслуженный *А. С. Сидоров* *А. С. Сидоров* Н.Р.

