



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад комбинированного вида № 5 "Золотая рыбка" г.Щёлкино Ленинского района Республики Крым

Т.А. Матвеева
Т.А. Матвеева
«30» августа 2022г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для питания детей от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в МБДОУ №5 г. Щёлкино
Ленинского района Республики Крым
на осенне-зимний период 2022- 2023года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
		3-7 л.				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,00	27,52	
		200	12,38	13,34	30,28	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	
		20	1,50	1,96	14,87	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	
		180	3,67	3,19	15,82	
	Итого	350	15,79	16,68	55,35	
	400	17,55	18,49	60,97		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	
		100	0,40	0,40	9,80	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	
		100	0,40	0,40	9,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,05	2,92	5,1	
		200	1,4	3,9	6,8	
	Плов из птицы	130	13,00	12,00	22,94	
		180	18,00	16,62	31,77	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	
		180	0,52	0,05	27,18	
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	
		20	1,32	0,20	6,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	
		20	1,58	0,20	9,66	
	Итого	450	16,06	15,16	60,35	
	600	22,82	20,97	82,09		
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	
		100	18,69	12,67	11,40	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	
		150	2,65	2,33	11,31	
	Итого	200	11,95	8,66	16,69	
		250	21,34	15,00	22,71	
		1100	44,20	40,90	142,19	
Итого за день	1350	62,11	54,86	175,57		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
2 день Завтрак	Каша вязкая гречневая	165	4,81	5,01	26,63	171,10	0,00	№168	
		185	5,47	5,61	29,85	191,84	0,00		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
	Бутерброд с повидлом	35	1,58	2,50	17,53	99,27	0,06	№57	
		35	1,58	2,50	17,53	99,27	0,06		
	Итого	350	9,04	9,84	55,47	347,37	1,25		
	400	9,72	10,45	61,69	380,11	1,26			
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	3,20	2,40	3,90	46,80	0,63	п/п	
		100	3,20	2,40	3,90	46,80	0,63		
	100	3,2	2,4	3,9	46,8	0,63			
	100	3,2	2,4	3,9	46,8	0,63			
Обед	Борщ с картофелем и мясом	150	5,85	4,36	82,35	96,00	9,37	№58	
		180	7,02	5,23	98,82	115,20	11,25		
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	№261	
		80	10,15	4,21	10,67	121,00	0,28		
	Пюре картофельное	80	1,63	2,56	10,9	73,2	9,69	№321	
		120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53		
	Компот из свежих плодов	120	0,09	0,09	14,33	58,56	1,02	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00		
Итого	450	18,19	10,36	132,20	399,76	20,27			
	600	22,66	13,82	163,67	515,84	27,60			
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,92	151,00	0,00	№473	
		70	5,46	4,28	37,68	211,40	0,00		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого	200	8,48	7,14	34,50	236,00	2,05		
		250	10,94	9,16	46,75	313,40	2,46		
	Итого за день	1100	35,71	27,34	222,17	983,13	23,57		
	1350	46,52	35,83	276,01	1256,15	31,95			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день		170	3,67	4,85	26,24	163,62	0,00		
Завтрак	Каша жидкая пшенная	180	3,89	5,14	27,78	173,25	0,00	№185	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
	Будерброд с маслом	30	1,83	5,66	14,62	136,00	0,00	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	Итого		350	8,15	12,84	52,17	376,62	1,19	
		400	9,01	15,03	56,71	398,25	1,20		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	2	№376	
		100	0	0	11,2	45	2		
	Итого	100	0,00	0,00	11,20	45,00	2,00		
		100	0,00	0,00	11,20	45,00	2,00		
Обед	Суп картофельный	150	1,40	1,69	9,97	60,75	7,20	№77	
		200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60		
	Котлеты рубленные из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		60	9,32	7,07	9,64	139	0,09		
	Макаронные изделия отварные	90	3,31	2,70	15,86	101,07	0,00	№204	
		120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00		
	Итого		470	15,94	11,67	65,95	432,77	7,59	
		600	18,90	13,36	85,42	538,76	10,05		
	Вареники ленивые	100	13,44	0,67	22,57	204,54	0,19	№230	
		100	13,44	0,67	22,57	204,54	0,19		
	Какао с молоком	100	2,10	1,81	8,64	59,33	0,80	№397	
		150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20		
	Итого		200	15,54	2,48	31,21	263,87	0,99	
			250	16,59	3,39	35,53	293,54	1,39	
Итого за день		1120	39,63	26,99	160,53	1118,26	11,77		
		1350	44,50	31,78	188,86	1275,55	14,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день Завтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	4,45	19,23	133	0	№185
		180	3,21	5,48	21,63	149,62	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Бутерброд с сыром	40	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3
		40	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	
	Итого	350	10,54	13,37	45,1	348	1,26	
	400	10,92	14,41	50,5	376,62	1,27		
2 завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	№401
		100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	
	Итого	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	
	Итого	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,01	7,28	52,35	3,04	№85
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	
	Зразы рыбные с яйцами	60	7,48	7,01	8,4	126,33	1,26	№265
		60	7,48	7,01	8,4	126,33	1,26	
	Рис отварной	80	1,95	2,86	19,56	111,8	0,95	№315
		120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	
	Компот из сухофруктов	120	0,26	0,013	16,66	67,80	0,24	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	450	13,84	12,293	68,24	440,28	5,49	
Итого	600	15,36	14,4	88,78	547,53	7,1		
Полдник	Булочка с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,08	№469
		70	5,32	2,24	38,64	192,5	0,11	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	200	5,42	3,6	38,23	207,5	1,06	
	Итого	250	8,17	4,65	53	283,5	1,28	
	Итого за день	1100	32,7	31,763	155,77	1046,45	8,11	
Итого за день	1350	37,35	35,96	196,48	1258,32	9,95		

0

Прием пищи 5 день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
Завтрак	Каша молочная жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128	0	№185	
	пшеничная	180	2,7	4,3	23,67	144	0		
	Чай с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
			180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Будерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	Итого		350	7,5	13,7	46,97	341	1,19	
		400	7,82	14,19	52,6	369	1,2		
2 завтрак	кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	№401	
		100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70		
	Итого	100	2,9	2,5	4	50	0,7		
		100	2,9	2,5	4	50	0,7		
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	4,5	№80	
		200	2	2,23	13,6	82,6	6,6		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	120	11,43	9,37	7,78	160,94	2,62	№274	
		180	17,14	14,05	11,67	241,41	3,93		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,10	3,34	17,40	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00		
Итого		450	15,6	11,38	53,63	380,19	7,94		
		600	22,56	16,73	68,79	517,25	11,51		
Полдник	Драчена	30	3,19	4,38	1,89	60	0,1	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00		
	Итого		200	4,84	4,59	18,65	136,2	1,52	
			250	10,17	11,9	21,81	236,2	1,7	
		1100,00	30,84	32,17	123,25	907,39	11,35		
Итого за день		1350,00	43,45	45,32	147,20	1172,45	15,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
6 день Завтрак	Каша жидкая дружба	170	5,27	6,57	23,55	170,85	1,65	№94	
		190	5,89	7,34	26,32	190,95	1,84		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Будерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102,00	0,00	№1	
		30	1,84	5,66	10,96	102,00	0,00		
	Итого		350	7,15	12,24	41,5	300,85	1,67	
Итого		400	7,79	13,02	47,27	332,95	1,87		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	2	№376	
		100	0	0	11,2	45	2		
	Итого		100	0	0	11,2	45	2	
	Итого		100	0	0	11,2	45	2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,22	3,00	8,46	65,85	5,27	№57	
		200	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03		
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		60	9,32	7,07	9,64	139	0,09		
	Каша рассыпчатая гречневая	70	4,01	2,84	18,03	113,75	0	№313	
		120	6,88	4,87	30,91	195	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		450	16,25	13,23	63,69	439	6,65	
	Итого		600	20,89	16,5	92,07	601,4	8,84	
Полдник	Булочка творожная	50	3,18	2,12	31,51	158,57	0,057	№458	
		70	4,46	2,98	44,12	222	0,080		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого		200	7,76	6,2	39,09	243,57	2,107	
	Итого		250	9,94	7,86	53,19	324	2,54	
	Итого за день		1100	31,16	31,67	155,48	1028,42	12,427	
Итого за день		1350	38,62	37,38	203,73	1303,35	15,25		

Прием	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г
		3-7 л.							
7 день		170	4,65	4,29	13,85	112,03	0,85		
Звтрак	Суп молочный манный	190	5,19	4,79	15,48	125,21	0,95	№92	
		150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№393	
		30	1,84	5,66	10,96	102,00	0,00		
	Будерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102,00	0,00	№1	
		30	1,84	5,66	10,96	102,00	0,00		
	Итого	350	6,56	9,96	31,91	243,03	2,27		
		400	7,15	10,47	36,64	268,21	3,78		
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10		
		100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00		
	Итого	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	140	3,07	2,95	9,14	75,46	3,25	№81	
		200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65		
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Пюре картофельное	80	1,63	2,56	10,9	73,2	9,69	№321	
		120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53		
	Сок фруктовый	150	0	0	16,8	67,5	3	№376	
		180	0	0	20,16	81	3,06		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
		Итого	450	14,27	8,40	50,20	334,96	18,06	
		600	19,32	12,15	65,29	449,40	25,30		
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231	
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19		
		Итого	200	11,95	8,66	16,69	193,00	1,32	
			250	21,34	15,00	22,71	311,00	1,44	
	Итого за день	1100	34,28	27,52	106,8	865,99	31,65		
		1350	49,31	38,12	132,64	1123,61	40,52		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
		3-7л.				
8 день		180	5,37	4,93	15,37	
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	
		150	0,04	0,01	6,99	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	
		20	1,58	0,20	9,66	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	
	Итого	350	6,99	5,14	32,02	
	Итого	400	7,61	5,7	36,73	
2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	
		100	0,4	0,4	9,8	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	
Обед		150	3,36	1,81	9,40	
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	
	Голубцы ленивые с соусом №355	130	11,49	7,37	16,29	
		180	15,91	10,21	22,56	
		150	0,43	0,04	22,65	
	Кисель из сока натурального	180	0,43	0,04	22,65	
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	
		20	1,32	0,2	6,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	
		20	1,58	0,2	9,66	
	Итого	450	16,86	9,42	58	
	Итого	600	23,73	13,07	74,08	
Полдник		50	3,50	6,00	27,75	
	Булочка домашняя	70	4,90	8,40	38,85	
		150	4,58	4,08	7,58	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	
		200	8,08	10,08	35,33	
	Итого	250	10,38	13,28	47,92	
	Итого	1100	32,33	25,04	135,15	
	Итого за день	1350	42,12	32,45	168,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	170	5,37	4,92	15,34	127,44	0,81	№94	
		180	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91		
	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с сыром		30	3,78	4,93	9,35	90,56	0,046	№3
			40	5,04	6,57	12,74	120,75	0,061	
Итого		350	9,19	9,86	31,68	246,00	0,88		
		400	11,07	12,07	39,81	302,35	1,00		
2 завтрак	кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	№401	
		100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70		
	Итого		100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	
			100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81,00	6,72	№83	
		200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96		
	Рыба, тушенная с овощами	40	3,83	1,93	1,10	37,00	0,98	№247	
		60	5,75	2,89	1,65	55,50	1,47		
	Картофель отварной	80	1,52	2,30	12,27	75,92	11,20	№318	
		120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,30	10,02	52,20	0,00	п/п	
		40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00		
Итого		450	11,64	7,64	53,47	330,87	19,20		
		600	16,39	10,90	70,76	448,98	27,59		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	№238	
		100	14,87	10,18	31,38	277,00	1,16		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		150	2,34	2	10,63	70	0,98		
	Итого		200	8,17	7,14	22,52	187,00	1,33	
			250	17,21	12,18	42,01	347,00	2,14	
Итого за день		1100	31,90	27,14	111,67	813,87	22,11		
		1350	47,57	37,65	156,58	1148,33	31,43		

Среднее за 10 дней

		Б	Ж	У	Ккал	ВИТС
1ДЕНЬ	1100	44,20	40,90	142,19	1018,74	24,94
	1350	62,11	54,86	175,57	1339,10	29,30
2ДЕНЬ	1100	35,71	27,34	222,17	983,13	23,57
	1350	46,52	35,83	276,01	1256,15	31,95
3ДЕНЬ	1120	39,63	26,99	160,53	1118,26	11,77
	1350	44,50	31,78	188,86	1275,55	14,64
4ДЕНЬ	1100	32,7	31,763	155,77	1046,45	8,11
	1350	37,35	35,96	196,48	1258,32	9,95
5ДЕНЬ	1100	30,84	32,17	123,25	907,39	11,35
	1350	43,45	45,32	147,2	1172,45	15,11
6ДЕНЬ	1100	31,16	31,67	155,48	1028,42	12,43
	1350	38,62	37,38	203,73	1303,35	15,25
7ДЕНЬ	1100	34,28	27,52	106,8	865,99	31,65
	1350	49,31	38,12	132,64	1123,61	40,52
8ДЕНЬ	1100	32,33	25,04	135,15	877,31	36,72
	1350	42,12	32,45	168,53	1110,35	45,73
9ДЕНЬ	1100	31,9	27,14	111,67	813,87	22,11
	1350	47,57	37,65	156,58	1148,33	31,43
10 ДЕНЬ	1100	25,05	19,81	119,34	802,08	45,58
	1350	33,05	28,21	140,37	994,24	53,13
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	11020	337,80	290,34	1432,35	9461,64	228,22
	13500	444,60	377,56	1785,97	11981,45	287,01
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ	1100	33,78	29,03	143,23	946,16	22,82
	1350	44,46	37,76	178,6	1198,14	28,7