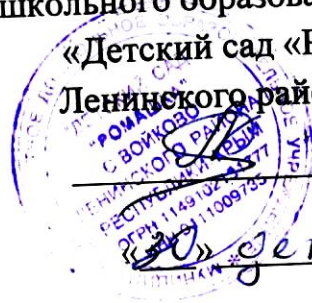


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Ромашка» с. Войково»
Ленинского района Республики Крым

А.П. Кривашеева



20 декабря 2022г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Войково»

Ленинского района Республики Крым

на зимний период 2022-2023 года

Прием пищи 1 день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный манный	180	4,94	4,55	14,5	118,74	0,88	№92
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№3
	Итого	400	11,77	8,14	49,64	320,14	2,31	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Щи из свежей капусты с карт.	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№67
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
	Макароны отварные	130	4,76	3,9	22,84	145,6	0	№317
	Икра морковная	50	1,16	2,3	6,16	50	3,38	№54
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	№382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	700	19,89	17,2	87,38	585,52	18,54	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	305	12,38	16,22	30,92	319,4	3	
	Итого за день	1505	44,44	41,96	177,74	1269,06	33,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день Звтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,68	16,92	130,8	0,84	№93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	400	7,67	12,25	41,53	306,8	0,87	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	180	4,77	3,73	11,13	97,3	8,96	№83
	Рыба, тушеная с овощами	70	6,73	3,38	1,93	64,94	1,72	№247
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,6	15,68	№321
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	660	18,78	11,83	78,62	498,44	34,22	
Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	№460
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	260	9,33	13,7	60,41	403	1,43	
	Итого за день	1500	36,68	37,78	198,66	1285,04	39,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	№228
Завтрак	Драчена							
	Огурец консервированный	50	0	0	0,64	6	17,58	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	375	15,79	19,83	35,28	385	20,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	15,1	64	3	№399
	Кондит. изделия(печение)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п
	Итого	200	2,4	1,96	30	147,4	3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,79	11,76	97,02	4,2	№81
	Котлета рубленая из птицы	70	11,03	11,29	11,68	191,9	0,59	№305
	Капуста тушенная	130	2,7	4,8	12,4	103	21,6	№132
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	610	21,52	20,52	78,5	585,36	27,93	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,6	296,4	0,29	№237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	1	№351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№395
	Итого	330	21,69	15,83	34,56	366,85	1,32	
	Итого за день	1515	61,4	58,14	178,34	1484,61	53,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	180	5,17	4,68	16,94	130,81	0,81	№93
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	400	7,68	12,25	41,55	306,81	0,84	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	n/n
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,1	6,33	№57
	Котлета рыбная запеченная	70	9,65	3,61	7,82	98,28	2,48	№255
	Макароны отварные	130	4,79	3,92	22,99	146,52	0	№313
	Салат из свеклы	50	1	3,04	4,38	46,88	0,63	№53
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	n/n
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n
	Итого	650	19,91	14,59	86,68	554,78	9,8	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	№459
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	280	9,83	6,39	71,02	382	1,51	
	Итого за день	1510	43,18	37,55	207,35	1337,19	13,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	180	5,22	4,97	16,73	132,25	0,82	№94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94,4	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	400	8,5	5,39	46,13	267,65	3,65	
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,05	2,18	11,29	80,9	8,06	№84
	Биточки паровые с соусом.№354	120	12,01	9,47	9,51	171,3	0,18	№289
	Рис отварной	130	3,15	4,63	31,69	181,12	1,53	№315
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	700	23,06	16,75	95,57	627,32	17,63	
Полдник	Пудинг из творога с яблока	150	20,4	16	21,9	314	1,99	№240
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,5	№351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	345	20,75	16,7	33,88	369,23	2,52	
	Итого за день	1545	52,71	39,24	185,38	1308,2	33,8	

Присл период	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	400	7,91	12,5	39,97	303,44	0,87	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
	Кондитерское изд.(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	150	2,25		29,97	147,4	3	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,42	1,97	8,7	65,3	5,9	№80
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	75	9,65	3,15	7,82	98	2,48	№256
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321
	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,73	48,38	4,65	№35
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	№382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	655	17,67	12,3	83,42	523,5	29,69	
	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
	Кофейный напиток с молоко	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
	Итого	240	10,7	6,01	44,11	274,6	1,28	
	Итого за день	1445	38,53	30,81	197,47	1248,94	34,84	

Промысловый	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	5,7	3,46	35,12	200	0	№185
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	400	11	13,82	64,1	427	1,17	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	
Обед	Суп картофельный с клецками №120	180	1,5	2,4	8,75	62,9	3,66	№85
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Икра кабачковая	50	0,6	2,38	3,85	39	5,5	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	660	26,61	24,97	86,64	679,5	10,53	
Видничек	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	№219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	295	8,95	8,39	32,89	242,8	0,73	
	Итого за день	1455	46,96	47,58	193,43	1359,1	22,43	

Пром. марка	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	180	4,32	4,56	15,12	119,16	0,84	№94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с лимоником	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	400	6,89	12,13	39,94	296,16	3,67	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	n/n
	Итого	170	2,25	1,96	29,97	147,4	3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№67
	Котлета рыбная запеченная	70	9,65	3,15	7,82	98,3	2,48	№255
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,6	15,68	№321
	Огурец консервированный	50	0	0	0,64	6	17,58	n/n
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	n/n
	Итого	650	16,59	11,23	70,59	455,58	49,43	
Ужин	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	n/n
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
	Итого	300	6,31	3,12	32,28	183,4	1,2	
Итого за день		1520	32,04	28,44	172,78	1082,54	57,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№97
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n
	Итого	400	11,17	9,32	43,41	303	2,34	
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№400
	Кондит. изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	n/n
	Итого	170	6,72	6,46	22,43	174,6	0,54	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,89	1,98	12,35	75,5	5,95	№82
	Фрикадельки мясные с соусом №355	100	7,9	7,55	7	127,5	0,39	№288
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,7	4,96	33	199	0	№313
	Икра свекольная	50	1,16	2,31	6,13	50	3,38	№54
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	n/n
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n
	Итого	680	19,69	17,34	96,31	621,84	11,26	
	Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,4	15,44	35,67	351	1,07
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
Итого		330	17,52	15,46	45,87	392	3,9	
Итого за день		1580	55,1	48,58	208,02	1491,44	18,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,68	16,9	131	0,84	№93
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	400	10,46	14,64	45,88	358	2,01	
2 завтрак	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,43	4,02	12,22	88	5,4	№76
	Птица, тушенная с овощами в соусе	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	№276
	Салат из свеклы	50	0,7	3,04	4,34	46,9	0,66	№33
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	680	17,37	16,12	78,77	527,9	15,66	
Полдник	Булочка " Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	260	6,36	4,91	53,28	282,6	2,83	
Итого за день	1440	35,69	36,17	198,93	1263,5	30,5		
Итого за 10 дней	12335	447	406,25	1918,1	13129,62	336,59		
Среднее за 10 дней	1234	45	41	192	1313	34		