


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Ромашка» с. Войково»  
Ленинского района Республики Крым

  
А.П. Кривашеева



 2023 г.

## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

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

Ленинского района Республики Крым

на весенний период 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
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,77</b>	<b>7,29</b>	<b>48,13</b>	<b>302,14</b>	<b>2,08</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
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	11,21	14,43	17,22	243,8	1,63	№286
	Макароны отварные	130	4,76	3,9	22,84	145,6	0	№317
	Икра морковная	50	1,13	2,3	5,44	39,6	2,56	№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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>21,51</b>	<b>24,59</b>	<b>92,17</b>	<b>670,92</b>	<b>18,5</b>	
	Оддник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17
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
<b>Итого</b>		<b>305</b>	<b>12,38</b>	<b>16,22</b>	<b>30,92</b>	<b>319,4</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>45,06</b>	<b>48,5</b>	<b>181,02</b>	<b>1336,46</b>	<b>33,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день								
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	180	4,32	4,56	15,12	119,16	0,84	№94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,89</b>	<b>12,23</b>	<b>39,94</b>	<b>296,16</b>	<b>3,67</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>1,96</b>	<b>30</b>	<b>147,4</b>	<b>3</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,79	11,76	97,02	4,2	№81
	Котлеты говяжьи рубленые	70	11	8,1	11	161	0,11	№282
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,1	26,3	0,38	№356
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,4	5,3	33,5	211	0	№313
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>26,15</b>	<b>19,49</b>	<b>99,17</b>	<b>677,56</b>	<b>6,23</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>21,69</b>	<b>15,83</b>	<b>34,56</b>	<b>366,85</b>	<b>1,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>57,13</b>	<b>49,51</b>	<b>203,67</b>	<b>1487,97</b>	<b>14,22</b>	

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	№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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,68</b>	<b>12,25</b>	<b>41,55</b>	<b>306,81</b>	<b>0,84</b>	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Кондитерские изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,86</b>	<b>5,62</b>	<b>15,08</b>	<b>135,78</b>	<b>1,19</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,19	74	7,4	№57
	Запеканка картофельная с печеню	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	№291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4	№355
	Салат из соленых огурцов с луко	50	0,43	2,55	1,3	30	2,8	№19
	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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>16,54</b>	<b>14,36</b>	<b>86,08</b>	<b>541,6</b>	<b>16,39</b>	
	Полдник	Пирог открытый с повидлом	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
Фрукты свежие(яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>9,41</b>	<b>6,01</b>	<b>79,36</b>	<b>375,8</b>	<b>11,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>40,49</b>	<b>38,24</b>	<b>222,07</b>	<b>1359,99</b>	<b>29,67</b>	

Порция пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день								
Завтрак	Суп молочный пшениный	180	5,22	4,97	16,73	132,25	0,82	№84
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,49</b>	<b>13,01</b>	<b>46,32</b>	<b>351,25</b>	<b>3,76</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,52	2,45	8,8	63,5	4,2	№85
	Фрикадельки из птицы	80	11,08	1,2	5,85	79	0,05	№308
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321
	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	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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>19,93</b>	<b>10,7</b>	<b>82,31</b>	<b>507,68</b>	<b>25,79</b>	
	Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	272	1,73
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
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>18,04</b>	<b>14,57</b>	<b>31</b>	<b>327,23</b>	<b>2,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>50,86</b>	<b>38,68</b>	<b>169,43</b>	<b>1230,16</b>	<b>41,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
6 день 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 лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,97</b>	<b>12,6</b>	<b>40,18</b>	<b>304,44</b>	<b>3,67</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Кондитерское изд.(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>		<b>32,99</b>	<b>160,4</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,42	1,97	10,5	65,3	5,9	№80
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	75	9,65	3,15	7,82	98	2,48	№256
	Макароны отварные	130	4,76	3,9	22,84	145,6	0	№317
	Салат из белокачаной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,23	№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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,94</b>	<b>12,01</b>	<b>89,18</b>	<b>545,84</b>	<b>25,59</b>	
		Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11
Кофейный напиток с молоко		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>10,7</b>	<b>6,01</b>	<b>44,11</b>	<b>274,6</b>	<b>1,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>41,41</b>	<b>31,02</b>	<b>216,26</b>	<b>1295,08</b>	<b>44,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>13,82</b>	<b>64,1</b>	<b>427</b>	<b>1,17</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,05	2,18	11,29	80,9	8,06	№84
	Биточки паровые с соусом №354	100	10,59	8,49	8,55	153,23	0,16	№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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,38</b>	<b>15,85</b>	<b>91,63</b>	<b>596,85</b>	<b>17,61</b>	
	Уддник	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7
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
<b>Итого</b>		<b>295</b>	<b>8,95</b>	<b>8,39</b>	<b>32,89</b>	<b>242,8</b>	<b>0,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>41,73</b>	<b>38,46</b>	<b>198,42</b>	<b>1276,45</b>	<b>29,51</b>	

Присл пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	рези
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	180	4,32	4,56	15,12	119,16	0,84	
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>11,59</b>	<b>12,6</b>	<b>44,71</b>	<b>338,16</b>	<b>3,78</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№3
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,74	166,8	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>3,75</b>	<b>3,92</b>	<b>44,84</b>	<b>230,8</b>	<b>3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№6
	Котлета рыбная запеченная	70	9,33	3,3	6,73	93,9	0,3	№25
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,6	15,68	№321
	Салат из белокачаной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,23	№35
	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	п/п
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>16,97</b>	<b>13,92</b>	<b>73,36</b>	<b>488,88</b>	<b>45,9</b>	
	Ужин	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>6,31</b>	<b>3,12</b>	<b>32,28</b>	<b>183,4</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>38,62</b>	<b>33,56</b>	<b>195,19</b>	<b>1241,24</b>	<b>53,88</b>	



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	№397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>11,17</b>	<b>9,32</b>	<b>43,41</b>	<b>303</b>	<b>2,34</b>	
2 завтрак	Ряженка	150	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№401
	Кондит.изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	n/n
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>6,32</b>	<b>5,8</b>	<b>14,54</b>	<b>133,38</b>	<b>0,68</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,05	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	3,89	33	192	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>19,73</b>	<b>16,34</b>	<b>96,31</b>	<b>614,84</b>	<b>11,26</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	17,4	15,44	35,67	351	1,07	№238
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>17,52</b>	<b>15,46</b>	<b>45,87</b>	<b>392</b>	<b>3,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>54,74</b>	<b>46,92</b>	<b>200,13</b>	<b>1443,22</b>	<b>18,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 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	№
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№393
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,46</b>	<b>14,64</b>	<b>45,88</b>	<b>358</b>	<b>2,01</b>	
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	1,51	3,68	11,9	87	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>17,45</b>	<b>15,78</b>	<b>78,45</b>	<b>526,9</b>	<b>15,66</b>	
	Пдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>6,36</b>	<b>4,91</b>	<b>53,28</b>	<b>282,6</b>	<b>2,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>35,77</b>	<b>35,83</b>	<b>198,61</b>	<b>1262,5</b>	<b>30,5</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15260</b>	<b>442,78</b>	<b>399,21</b>	<b>1983,66</b>	<b>13225,17</b>	<b>338,16</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1526</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>198</b>	<b>1323</b>	<b>34</b>		