

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 I день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	440	15,3	15,41	49,8	398,8	2,29	
завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Кондит. изделия (печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	0	п/п
	Итого	220	3,9	3,92	47,92	243,8	10	
бед	Щи из свежей капусты с карт.	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	Тефтели мясные с соусом №356	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13	№286
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,5	0	№317
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,9	6,1	№45
	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	790	22,66	25,47	93,74	697,04	23,01	
	олдник	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
Фрукты свежие (бананы)		100	1,5	0,5	21	95	10	п/п
Итого		405	13,88	16,72	51,92	414,4	13	
Итого за день		1855	55,74	61,52	243,38	1754,04	48,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Будерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	440	12,97	13,34	48,39	364,2	3,84	
2 завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№401
	Конд. изделия (пряники)	45	1,98	1,3	31,7	14,9	0	п/п
	Итого	225	7,2	5,8	39,26	106,1	0,54	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	№321
	Консервированные томаты	60	0,6	0,06	2,1	12	9	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	720	20,71	13,37	83,24	538,85	38,44	
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
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	360	9,73	14,1	70,21	412,8	11,43	
	Итого за день	1745	50,61	46,61	241,1	1421,95	54,25	

прием иши	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день втрак	Суп молочный (с рисом)	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	420	10,1	15,03	45,81	359,4	2,08	
втрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Кондит. изделия(вафли)	40	2,2	2,6	13,96	84,18	0,28	п/п
	Итого	220	3,1	2,6	32,08	161,18	3,88	
дд	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Котлеты говяжьи рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,1	26,3	0,38	№356
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244	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
	Итого	740	30,06	24,89	112,54	795,78	26,19	
ддник	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,36	№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	360	26,95	19,45	39,69	440,95	1,39	
	Итого за день	1740	70,21	61,97	230,12	1757,31	33,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№94
	Будерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	440	12,95	13,24	48,18	363,2	1,04	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Кондитерские изделия(вафли)	40	2,2	2,6	13,96	84,18	0,28	п/п
	Итого	220	7,96	6,92	22,06	177,78	1,33	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
	Запеканка из печени с рисом	180	22,41	9,14	24,73	271	10,45	№294
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	№354
	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
	Итого	690	28,98	17,71	85,23	618,6	20,65	
	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	44	10	№368
Итого		380	9,41	6,01	79,36	410	11,25	
Итого за день		1730	59,3	43,88	234,83	1569,58	34,27	

Имя Фамилия	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		З-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Знамя Трактор	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
	Бутерброд с маслом сливоч	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	420	10,91	15,36	47,5	371,8	2,11	
Втрак	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ИД	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,6	7,7	105	0,07	№308
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	№321
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21,36	13,48	№37
	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	720	24,37	9,72	88,37	541,01	36,13	
Медник	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16	21,95	313,5	2	№240
	Молоко сгущеное	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	360	26,19	21,74	54,57	494,6	3,43	
	Итого за день	1600	61,87	47,22	200,24	1451,41	51,67	

Время днем вечером	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
днем вечером	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
	Будерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	440	13,24	13,62	46,67	360,6	3,85	
вечером	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Кондитерское изд.(печенье)	40	3	3,92	29,8	166,8	0	п/п
	Итого	220	3,9	3,92	47,92	243,8	3,6	
днем	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,6	2,19	11,7	72,6	6,6	№80
	Котлета рыбная * любительская с маслом сливочным	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№256
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,5	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
	Итого	700	22,38	13,59	95,2	594,04	26,87	
	Ванночки с творожной начинкой	135	1,08	8,8	33,26	252,6	0,07	№447
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
	Фрукты свежие (апельсины)	110	0,9	0,2	23,07	98	60	№371
	Итого	425	4,83	11,41	70,69	441,6	61,24	
	Итого за день	1895	45,25	42,74	283,55	1738,04	155,56	

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	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	
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
Конд. изделия (вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п
Итого	200	2	1,3	25,1	119,18	3,74	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	№278
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№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
Итого	780	32,41	24,91	93,69	730,1	18,6	
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	1675	54,36	48,42	215,78	1519,08	24,24	

Курс вида	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
	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
	Итого	440	12,07	13,11	46,42	351,4	3,85	
Завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,74	166,8	0	п/п
	Итого	220	8,76	8,24	37,84	260,4	1,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	Котлета рыбная запеченная	80	11,16	3,9	9,04	116	0,34	№255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	№321
	Салат из белокачаной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№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
	Итого	710	19,5	16,06	80,03	545,09	53,16	
Полдник	Вареники ленивые	150	20,16	10,12	33,84	306,8	0,26	№230
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	370	26,99	13,71	68,98	508,2	1,69	
	Итого за день	1740	67,32	51,12	233,27	1665,09	59,75	

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	№39
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	420	12,75	9,52	53,07	350,2	2,34	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№36
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№27
	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	№37
	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	700	28,85	21,77	77,52	623,24	16,72	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	17,4	15,44	35,67	351	1,07	№23
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№39
	Итого	330	17,52	15,46	45,87	392	3,9	
	Итого за день	1550	59,52	47,15	186,26	1375,24	32,96	

Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	С	
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Суп молочный "Терауасс"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№200
Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№207
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
Итого	420	12,75	9,52	53,07	350,2	2,34	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№268
Итого	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№2
Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
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	п/п
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
Итого	700	28,85	21,77	77,52	623,24	16,72	
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
Итого	330	17,52	15,46	45,87	392	3,9	
Итого за день	1550	59,52	47,15	186,26	1375,24	32,96	

	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
	Суп овощной с картошкой и морковью	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9
	Ботерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
	Кофейный напиток с молочком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	440	15,7	15,63	52,55	414,2	2,18
Завтрак	Ряженка	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65
	Кондит. изд. (вафли)	40	2,2	2,6	13,96	82,36	0,28
	Итого	220	8,46	8	23,03	191,76	0,93
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03
	Птица, тушенная с овощами в соусе	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24
	Помидоры консервиро- ванные	60	0,66	0,06	2,1	12	9
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0
	Итого	710	17,58	13,21	77,51	501,6	24,63
Полдник	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
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10
	Итого	360	7,86	5,41	53,28	377,6	12,83
	Итого за день	1730	49,6	42,25	206,37	1485,16	40,57
	Итого за 10 дней	17260	573,78	492,88	2274,9	15736,9	535,11
	Среднее за 10 дней	1726	57	49	227	1574	54