

УТВЕРЖДАЮ:

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


А.П. Кривашеева



06

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 летний период 2023 года :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день Звтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Булдерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
	Итого	445	8,82	9,33	70,55	400	2,93	
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	0,28	№261
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	№354
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	№15
	Кисель из сока натурально	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	№382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	750	20,32	19,32	106,53	683,44	20,13	
	Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого		260	6,3	4,91	53,07	281,6	0,03	
Итого за день		1555	36,94	34,06	238,15	1460,04	33,09	

Прием пищи 2 день	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	420	8,76	5,57	45,82	267,2	3,83	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
	Биточки рубленные из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	№33
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	710	21,37	21,28	82,91	610,33	39,12	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	11	14,6	209	1,3	№240
	Молоко сгущенное	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	310	19,38	16,74	47,22	390,1	2,73	
	Итого за день	1620	55,27	47,91	184,05	1361,23	55,68	

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 макаронами	200	5,57	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№399
	Булерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	440	15,57	15,64	52,59	414,2	2,19	
2 завтрак	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	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	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	20,44	137,2	18,16	№321
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	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	19,91	16,25	78,75	543,24	48,94	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	№219
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	305	12,21	10,81	42,04	315,4	1,9	
	Итого за день	1675	50,79	45,3	205,46	1434,02	56,91	

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 маслом сливо	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	420	8,25	12,77	43,41	321,2	0,93	
2 завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Кондитерские изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	200	6,72	6,46	22,07	178,8	1,26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Кисель из сока натурального	180	0,52	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	700	30,53	28,1	98,52	771,02	12,34	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	№238
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	310	16,43	15,18	54,89	397,1	1,91	
	Итого за день	1630	61,93	62,51	218,89	1668,12	16,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	Бутерброд с маслом сливоч	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	430	10,71	15,64	61,7	430	1,43	
2 завтрак	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№256
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,01	№354
	Макаронь отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	№14
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№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	750	23,07	18,21	95,34	639,31	25,27	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	230	5,87	4,47	45,82	247,6	1,26	
	Итого за день	1510	40,05	38,72	212,66	1360,91	37,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день	Макароньы отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	14,25	10,7	61,09	398,4	0,17	
	2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,6	2,19	11,7	72,6	6,6	№80
	Голубцы ленивые	170	15	9,6	21,53	232,69	21,3	№298
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	№355
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	690	21,68	17,5	82,24	575,22	38,71	
		Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	260	6,56	10,51	62,69	372,8	3,06	
	Итого за день	1470	42,89	39,11	215,82	1390,42	51,94	

Приним пищу	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день								
Звтрак	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	30,57	177	0	№168
	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	430	7,8	4,49	60,09	312,4	2,83	
2 завтрак	Ряженка	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Конд изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п
	Итого	200	7,76	7,36	23,97	192,8	0,65	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,7	7,53	№76
	Тефтели мясные с соусом №356	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13	№286
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,65	6,09	38,64	243,75	0	№313
	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	3	13,2	8,25	п/п
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	№382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	790	21,28	24,75	113,67	781,49	17,89	
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	305	15,11	18,61	35,08	369,4	1,34	
	Итого за день	1725	51,95	55,21	232,81	1656,09	22,71	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	440	14,8	15,5	50,58	401,4	2,19	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Кондитерские 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	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	Зразы рыбные с яйцом и маслом сливочным	85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82	№265
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№41
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	725	23,89	17,81	105,22	681,89	19,86	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	310	11,72	10,45	69,46	419	1,67	
	Итого за день	1695	53,51	46,36	257,34	1663,47	27,6	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день		210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Чай с сахаром	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Бутерброд с маслом	430	7,1	12,47	55,87	363	0,03	
	Итого							
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 рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№305
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	Соус сметанный	80	1,12	4	4,7	59,27	0,027	№354
	Салат из капусты белокачан	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	790	28,52	19,34	107,63	719,65	31,937	
Полдник	Вареники ленивые	150	20,16	10,12	33,84	306,8	0,26	№230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№39
	Итого	330	23,83	13,31	49,66	413,8	1,69	
	Итого за день	1650	59,85	45,52	222,96	1506,25	43,657	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 дней Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93
	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	13,19	13,97	47,52	367,8	3,85	
2 завтрак	Вафли	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Кондит. изд. (вафли)	40	2,2	2,6	13,96	82,36	0,28	п/п
	Итого	220	8,46	8	23,03	191,76	0,93	
Обед	Суп картофельный с клетками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
	Птица тушеная с овощами в соусе	230	11,94	8,64	20,88	69,8	4,06	№302
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	№14
	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	18,38	15,55	79,58	394,66	20,73	
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
	Итого	330	17,52	15,46	45,87	392	3,9	
Итого за день	1710	51,07	52,98	196	1346,22	29,41		
Итого за 10 дней	1624	579	468	2184	14847	375,4		
Среднее за 10 дней	162	58	46,8	218	1485	38		