

УТВЕРЖДАЮ:

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

А.П. Кривашеева



12.07.2023 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 осенний 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
	Будерброд 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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Борщ с картофелем							
	Мясо тушенное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	№15
	Кисель из сока натуральн	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	710	27,81	24,79	72,44	626,54	23,26	
Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473
	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	1515	43,33	39,43	205,86	1352,14	36,22	

Прием пищи 2 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	16,3	131,8	1	№42
	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	n/n
	Итого	420	8,76	5,57	45,82	267,2	3,83	
завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Кондитерское изделие (печен	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	n/n
	Итого	200	7,26	6,28	22,97	177	1,05	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№42
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	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	n/n
	Итого	710	17,11	15,7	94,85	591,03	17,75	
Уолдник	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	n/n
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№247
	Итого	310	19,38	16,74	47,22	390,1	2,73	
	Итого за день	1640	52,51	44,29	210,86	1425,33	25,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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
	Будерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	420	10,87	15,17	47,82	372,2	2,08	
завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	4	№399
	Кондит. изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	220	2,1	1,3	26,98	127,09	4,14	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	12,05	6,67	8,73	143	0,22	№264
	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	740	24,3	19,07	85,28	612,24	47,2	
Уолдник	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	№219
	Огурец консервированный	60	0	0	0,77	7,2	21	п/п
	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	365	12,21	10,81	42,81	322,6	22,9	
	Итого за день	1745	49,48	46,35	202,89	1434,13	76,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№94
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
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Молоко сгущенное	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	

Курс пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	
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 с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7	№357
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	№321
	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	20,77	18,76	89,97	613,56	44,12	
Обедник	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	37,75	39,27	207,29	1335,16	56,81	

Присм лищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
днем завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
	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	№342
	Итого	420	14,25	10,7	61,09	398,4	0,17	
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
бед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	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	24,57	17,73	83,07	592,42	41,06	
		Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0
Сок фруктовый		200	1	0	19,9	84,5	3,4	№399
Итого		280	6,66	10,51	64,49	380,5	3,4	
Итого за день		1490	45,88	39,34	218,45	1415,32	54,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день Звтрак	Суп молочный манный	180	5	4,6	14,8	120	0,9	№92
	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	400	8,28	5,02	44,32	255,4	2,83	
2 завтрак	Ряженка	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Конд. изделия(печение)	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 с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№166
	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	795	25,53	23,82	110,42	757,74	18,49	
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	1700	56,68	54,81	213,79	1575,34	23,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	n/n
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	420	10,81	7,88	50,51	317,8	2,08	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	№276
	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	№276
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	n/n
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	n/n
	Итого	710	35,09	11,85	88,56	606,58	27,01	
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	№244
	Итого	310	11,72	10,45	69,46	419	1,67	
	Итого за день	1540	58,02	30,58	218,33	1353,18	40,76	

Прием 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					84,7	3,96	№399
Завтрак	Сок фруктовый	200	0,99	0	20	42,09	0,14	п/п
	Кондитерское изделие(вафл)	20	1,1	1,3	6,98	126,79	4,1	
	Итого	220	2,09	1,3	26,98			
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
	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7	№357
	Салат из капусты белокочан	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	740	29,83	16,24	95,08	646,83	30,83	
	Полдник	Вареники ленивые	150	20,16	10,12	33,84	306,8	0,26
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	1720	62,85	43,32	227,59	1550,42	36,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день 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	Ряженка	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Кондит.изд.(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	41,18	0,14	п/п
	Итого	200	7,36	6,7	16,05	150,58	0,79	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
	Птица, тушенная 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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	330	17,46	15,46	45,66	391	1,1	
	Итого за день	1690	51,07	51,68	188,81	1304,04	26,47	
	Итого за 10 дней	16180	521	451	2103	14372	391	
	Среднее за 10 дней	1618	52	45,1	210	1437	39	