

УТВЕРЖДАЮ:

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


А.П. Кривашеева



01. 2024 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 зимний период 2024 года

Принем пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день Завтрак	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	430	9,49	5,8	62,31	338,4	2,83	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	№277
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,3	4,5	38,8	221	0	№313
	Винегрет	60	0,82	3,7	5,06	56,9	6,1	№45
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	800	32,9	28,95	100,99	798,9	15,8	
Полдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	240	7,91	3,62	39,74	223,6	0,14	
	Итого за день	1570	50,7	38,77	212,84	1404,9	28,77	

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
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	440	12,75	13,19	45,89	350,8	3,94	
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	п/п
	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	№82
	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
	Огурцы консервированные	60	0	0	0,77	7,2	21,1	п/п
	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	16,26	12,05	90,62	541,9	33,16	
Полдник	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	29,82	190	0,03	№447
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	215	5,58	3,16	39,62	234	10,03	
Итого за день		1565	41,85	34,68	199,1	1303,7	48,18	

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Будерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	420	8,08	12,78	43,45	321,2	0,94	
2 завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Кондит. изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	6,32	1,3	14,18	137,49	1,4	
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 свеклы с зеленым орешком	60	1	2,5	4,9	46,2	5,9	№34
	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	24,46	18,53	84,77	606	33,6	
Уддник	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	1725	51,07	43,42	185,21	1387,29	58,84	

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"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№94
	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	8,82	5,62	48,11	279,6	0,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Кондитерские изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	200	2,4	1,96	32,97	160,2	3,06	
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
	Помидоры консервированные	60	0,66	0,06	2,1	12	9	п/п
	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	30,73	24,51	99,2	742,64	15,64	
Полдник	Сырники из творога	150	28,04	19	17	351	0,375	№231
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	360	30,26	21,57	44	466,1	3,205	
	Итого за день	1680	72,21	53,66	224,28	1648,54	22,835	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	
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
	Огурцы консервированные	60	0	0	0,77	7,2	21,1	п/п
	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	20,09	15,05	87,91	573,3	52,97	
	Удник	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06
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	37,07	35,56	205,23	1294,9	65,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,8	145	0,91	№93
	Бутерброд с маслом сливочным	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	8,26	12,78	43,41	321	0,94	
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	15,1	64	3	№399
	Кондитерские изделия (печенье)	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 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
	Винегрет	60	0,82	3,7	5,06	56,9	6,1	№45
	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	24,8	17,74	85,89	604,82	37,11	
	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	44	10	№368
	Итого	360	9,73	14,1	70,21	447	11,43	
	Итого за день	1770	45,59	46,98	239,31	1564,22	62,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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)	40	3	3,92	29,8	166,8	0	п/п
	Итого	220	9,26	9,32	38,87	276,2	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
	Салат из картофеля с зелени	60	1,2	3	5,85	56	9,4	№25
	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	795	26,02	26,67	111,08	791,3	19,02	
Водник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
	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	420	17,18	13,09	65,46	449,4	1,31	
	Итого за день	1835	60,74	54,1	259,73	1772,3	23,81	

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	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	420	8,08	5,49	46,35	267,8	3,74	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	№276
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	0,24	52	8,2	№36
	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	710	35,25	15,48	85,23	641,4	25,76	
Водник	Ватрушка с творогом	50	6,45	3,8	20,4	141,4	0,03	№458
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11	44	0,033	№392
	Итого	250	6,516	3,822	31,4	185,4	0,063	
	Итого за день	1480	50,246	25,192	172,78	1104,4	39,563	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
9 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	430	7,1	12,47	55,87	363	0,03	
завтрак	Сок фруктовый	200	0,99	0	20	84,7	3,96	№399
	Кондитерское изделие(вафл	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	220	2,09	1,3	26,98	126,79	4,1	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Котлеты рубленные из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№305
	Макароны отварные	130	4,79	3,92	23	146,48	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	720	29,11	15,65	91,64	624,86	30,83	
Удник	Вареники ленивые	150	20,16	10,12	33,84	306,8	0,26	№250
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№25
	Итого	330	23,83	13,31	49,66	413,8	1,69	
	Итого за день	1700	62,13	42,73	224,15	1528,45	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
	Огурцы консервированные	60	0	0	0,77	7,2	21,1	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	17,7	11,84	77,52	354,4	29,58	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	125	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№447
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	405	9,77	6,52	64,63	356	11,27	
Итого за день	1765	40,66	39,03	205,72	1228,78	45,49		
Итого за 10 дней		16780	515,11	416,53	2141,17	14324,48	433,45	
	Среднее за 10 дней	1678	52	41,7	214	1432	43	

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
-1100	-32	-35	-152	-1050	-34
328	11	-3	18	82	6