

**УТВЕРЖДАЮ:**

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



**А.П. Кривашева**

202 4 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 2024 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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,49</b>	<b>5,8</b>	<b>62,31</b>	<b>338,4</b>	<b>2,83</b>	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	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	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	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
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	№14
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>33,12</b>	<b>29,06</b>	<b>102,05</b>	<b>804,5</b>	<b>21,37</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>7,91</b>	<b>3,62</b>	<b>39,74</b>	<b>223,6</b>	<b>0,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>50,92</b>	<b>38,88</b>	<b>213,9</b>	<b>1410,5</b>	<b>34,34</b>	

Примечание 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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>12,75</b>	<b>13,19</b>	<b>45,89</b>	<b>350,8</b>	<b>3,94</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,26</b>	<b>6,28</b>	<b>22,97</b>	<b>177</b>	<b>1,05</b>	
д	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>16,26</b>	<b>12,05</b>	<b>90,62</b>	<b>541,9</b>	<b>33,16</b>	
дник	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>9,25</b>	<b>6,35</b>	<b>55,44</b>	<b>341</b>	<b>11,46</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>45,52</b>	<b>37,87</b>	<b>214,92</b>	<b>1410,7</b>	<b>49,61</b>		

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	180	5,06	4,7	17,13	132	0,83	№93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>8,28</b>	<b>5,12</b>	<b>46,44</b>	<b>266,4</b>	<b>0,86</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>1,3</b>	<b>14,18</b>	<b>137,49</b>	<b>1,4</b>	
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	130	2,66	4,18	17,77	119	15,79	№321
	Икра кабачковая	60	0,72	2,86	4,62	46,8	6,6	п/п
	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>720</b>	<b>23,78</b>	<b>18,27</b>	<b>81,82</b>	<b>588,4</b>	<b>31,93</b>	
Лдник	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
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>12,21</b>	<b>10,81</b>	<b>42,81</b>	<b>322,6</b>	<b>22,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>50,59</b>	<b>35,5</b>	<b>185,25</b>	<b>1314,89</b>	<b>57,09</b>	

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
	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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,82</b>	<b>5,62</b>	<b>48,11</b>	<b>279,6</b>	<b>0,93</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>1,96</b>	<b>32,97</b>	<b>160,2</b>	<b>3,06</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>30,73</b>	<b>24,51</b>	<b>99,2</b>	<b>742,64</b>	<b>15,64</b>	
Уолдник	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
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>30,26</b>	<b>21,57</b>	<b>44</b>	<b>466,1</b>	<b>3,205</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>72,21</b>	<b>53,66</b>	<b>224,28</b>	<b>1648,54</b>	<b>22,835</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
5 день							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	0
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,41</b>	<b>16,11</b>	<b>66,47</b>	<b>472</b>	<b>1,54</b>
2 завтрак	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10
	<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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16
	Огурцы консервированные	60	0	0	0,77	7,2	21,1
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>20,09</b>	<b>15,05</b>	<b>87,91</b>	<b>573,3</b>	<b>52,97</b>
	Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6
Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>5,87</b>	<b>4,47</b>	<b>45,82</b>	<b>247,6</b>	<b>1,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>41,77</b>	<b>36,03</b>	<b>210</b>	<b>1336,9</b>	<b>65,77</b>

Прием 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 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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,26</b>	<b>12,78</b>	<b>43,41</b>	<b>321</b>	<b>0,94</b>	
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	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>	
ед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Мясо, тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>30,52</b>	<b>24,93</b>	<b>74,17</b>	<b>645,58</b>	<b>15,91</b>	
	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	№460
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,78</b>	<b>10,63</b>	<b>54,79</b>	<b>337</b>	<b>2,83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>44,96</b>	<b>48,74</b>	<b>182,17</b>	<b>1347,58</b>	<b>29,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день звтрак	Суп молочный манный	180	5	4,6	14,8	120	0,9	№92
	Бутерброд с маслом сливоч	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,57</b>	<b>12,17</b>	<b>39,62</b>	<b>297</b>	<b>2,83</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>9,26</b>	<b>9,32</b>	<b>38,87</b>	<b>276,2</b>	<b>0,65</b>	
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 консервированн	60	0,66	0,06	2,1	12	9	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
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>25,59</b>	<b>23,76</b>	<b>109,52</b>	<b>756,54</b>	<b>19,24</b>	
полдник	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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>17,18</b>	<b>13,09</b>	<b>65,46</b>	<b>449,4</b>	<b>1,31</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>59,6</b>	<b>58,34</b>	<b>253,47</b>	<b>1779,14</b>	<b>24,03</b>	



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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,08</b>	<b>5,49</b>	<b>46,35</b>	<b>267,8</b>	<b>3,74</b>	
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>	
бед	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 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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>35,2</b>	<b>15,45</b>	<b>81,83</b>	<b>627,2</b>	<b>32,33</b>	
обедник	Ватрушка с творогом	50	6,45	3,8	20,4	141,4	0,03	№458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>6,51</b>	<b>3,82</b>	<b>30,39</b>	<b>181,4</b>	<b>0,06</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>50,19</b>	<b>25,16</b>	<b>168,37</b>	<b>1086,2</b>	<b>46,13</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	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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,1</b>	<b>12,47</b>	<b>55,87</b>	<b>363</b>	<b>0,03</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>2,09</b>	<b>1,3</b>	<b>26,98</b>	<b>126,79</b>	<b>4,1</b>	
бед	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	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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>29,83</b>	<b>16,24</b>	<b>95,08</b>	<b>646,83</b>	<b>30,83</b>	
обедник	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
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>23,83</b>	<b>13,31</b>	<b>49,66</b>	<b>413,8</b>	<b>1,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>62,85</b>	<b>43,32</b>	<b>227,59</b>	<b>1550,42</b>	<b>36,65</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>13,19</b>	<b>13,97</b>	<b>47,52</b>	<b>367,8</b>	<b>3,85</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>6,7</b>	<b>16,05</b>	<b>150,58</b>	<b>0,79</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>17,7</b>	<b>11,84</b>	<b>77,52</b>	<b>354,4</b>	<b>29,58</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>9,77</b>	<b>6,52</b>	<b>64,63</b>	<b>356</b>	<b>11,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>40,66</b>	<b>39,03</b>	<b>205,72</b>	<b>1228,78</b>	<b>45,49</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>16800</b>	<b>520,79</b>	<b>412,25</b>	<b>2146,46</b>	<b>14326,23</b>	<b>443,63</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1680</b>	<b>52</b>	<b>41,2</b>	<b>215</b>	<b>1433</b>	<b>44</b>		

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
330	12	-4	19	83	7