

УТВЕРЖДАЮ:

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

А.П. Кривашеева



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 осенний 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>	
2 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 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	0,8	3,7	5,1	56,9	6,15	№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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>32,88</b>	<b>28,95</b>	<b>101,03</b>	<b>798,9</b>	<b>15,85</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>50,68</b>	<b>38,77</b>	<b>212,88</b>	<b>1404,9</b>	<b>28,82</b>	

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
	<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>	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Котлеты рубленые, запеченные в молочном соусе	80	9,67	10,62	8,61	169	0,23	№281
	Рис отварной	130	3,17	4,7	31,9	182	1,55	№315
	Салат из капусты белокочанн	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	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>630</b>	<b>20,13</b>	<b>18,3</b>	<b>90,3</b>	<b>608</b>	<b>12,45</b>	
	Полдник	Блинчики со сгущенкой	125	6,52	3,71	40,47	221	0,1
Кофейный напиток с молок		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№368
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>Итого</b>		<b>305</b>	<b>9,37</b>	<b>6,12</b>	<b>54,83</b>	<b>312</b>	<b>1,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>49,51</b>	<b>43,89</b>	<b>213,99</b>	<b>1447,8</b>	<b>18,71</b>	

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	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>	
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
	<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
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,9	46,3	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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24,06</b>	<b>17,91</b>	<b>82,1</b>	<b>587,9</b>	<b>31,23</b>	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>12,18</b>	<b>16,22</b>	<b>31,48</b>	<b>325,6</b>	<b>21,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>50,84</b>	<b>40,55</b>	<b>174,2</b>	<b>1317,39</b>	<b>54,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			З-7д.	Белки, г.	Жиры, г.			
4 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№34
	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>	
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
	<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
	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	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>30,91</b>	<b>27,49</b>	<b>102,51</b>	<b>783,08</b>	<b>26,14</b>	
Полдник	Сырники из творога	150	4,2	2,9	0,12	51,15	0,06	№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>6,42</b>	<b>5,47</b>	<b>27,12</b>	<b>166,25</b>	<b>2,89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>48,55</b>	<b>40,54</b>	<b>210,71</b>	<b>1389,13</b>	<b>33,02</b>	

М и нь рак	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
	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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>10,71</b>	<b>15,64</b>	<b>61,7</b>	<b>430</b>	<b>1,43</b>	
автрак	Сок фруктовый	200	0,99	0	20	84,7	3,96	№399
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>2,49</b>	<b>1,96</b>	<b>34,9</b>	<b>168,1</b>	<b>3,96</b>	
бед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Фрикадельки рыбные	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№263
	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	п/п
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
	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>750</b>	<b>24,44</b>	<b>15,04</b>	<b>90,84</b>	<b>602,1</b>	<b>49,95</b>	
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
	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>7,37</b>	<b>4,97</b>	<b>66,82</b>	<b>342,6</b>	<b>11,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>45,01</b>	<b>37,61</b>	<b>254,26</b>	<b>1542,8</b>	<b>66,6</b>	

рисунок наименование	Наименование блюда	Выход З-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Дневной защит	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,8	145	0,91	№493
	Хлеб пшеничный	40	3,16	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>8,97</b>	<b>5,63</b>	<b>48,11</b>	<b>279,4</b>	<b>0,94</b>	
Защит	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	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	№278
	Салат из капусты белокачанной	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	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>650</b>	<b>29,87</b>	<b>24,34</b>	<b>67,52</b>	<b>610,64</b>	<b>24,52</b>	
	Итого за день	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>5,78</b>	<b>10,53</b>	<b>54,79</b>	<b>337</b>	<b>2,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>45,02</b>	<b>40,9</b>	<b>180,22</b>	<b>1236,84</b>	<b>38,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 завтрак	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>	
2 завтрак	Ряженка	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Конд. изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	41,09	0,14	п/п
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,36</b>	<b>6,7</b>	<b>16,05</b>	<b>150,49</b>	<b>0,79</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
	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56,52	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
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>26,02</b>	<b>26,77</b>	<b>111,13</b>	<b>791,82</b>	<b>19,02</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14
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>1815</b>	<b>58,13</b>	<b>58,73</b>	<b>232,26</b>	<b>1688,71</b>	<b>23,95</b>	



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 "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93
	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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,75</b>	<b>9,52</b>	<b>53,07</b>	<b>350,2</b>	<b>2,34</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>	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	56,9	6,15	№45
	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>700</b>	<b>32,17</b>	<b>26,53</b>	<b>106,16</b>	<b>795,1</b>	<b>16,47</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,45	3,8	20,4	141,4	0,03	№458
	Сок фруктовый	200	0,99	0	20	84,7	3,96	№399
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,44</b>	<b>3,8</b>	<b>40,4</b>	<b>226,1</b>	<b>3,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>52,76</b>	<b>40,25</b>	<b>209,43</b>	<b>1381,2</b>	<b>32,8</b>	

Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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>	
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
Кондитерское изделие(вафель)	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>1,3</b>	<b>25,1</b>	<b>119,09</b>	<b>3,74</b>	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
Тефтели мясные с соусом №356	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13	№286
Макароньы отварные	130	4,79	3,92	23	146,48	0	№317
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>770</b>	<b>21,64</b>	<b>24,42</b>	<b>88,36</b>	<b>661,36</b>	<b>30,4</b>	
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	№238
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>17,55</b>	<b>15,46</b>	<b>45,66</b>	<b>391</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>48,29</b>	<b>53,65</b>	<b>214,99</b>	<b>1534,45</b>	<b>35,27</b>	

Присы меню	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	ре
			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	
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№
	<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	№
	Кондит.изд.(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	41,18	0,14	г.
	<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	№
	Птица, тушенная с овощами в соусе	230	11,94	8,64	20,88	69,8	4,06	№3
	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/г
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/г
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>18,5</b>	<b>14,94</b>	<b>81,85</b>	<b>399,2</b>	<b>15,68</b>	
	Полдник	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№39
Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,14</b>	<b>11,24</b>	<b>70,64</b>	<b>416</b>	<b>11,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>47,19</b>	<b>46,85</b>	<b>216,06</b>	<b>1333,58</b>	<b>31,54</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>16460</b>	<b>511,68</b>	<b>462,04</b>	<b>2131,41</b>	<b>14587,57</b>	<b>365,22</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1646</b>	<b>51</b>	<b>46,2</b>	<b>213</b>	<b>1459</b>	<b>37</b>	