

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 зимний период 2024-2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
Завтрак	Каша манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	430	7,09	11,64	60,28	374	4,17	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Щи из свежей капусты с карт.	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№67
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№255
	Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	14,6	0,71	№348
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	№321
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	630	18,73	15,93	566,43	436,5	35,56	
Обедник	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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	305	12,32	16,22	30,71	318,4	0,2	
	Итого за день	1465	38,54	44,19	667,22	1172,9	49,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день завтрак	Каша вязкая рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	№180
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	420	11,42	10,1	67,91	408,4	4,29	
завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	№399
	Итого	200	2,4	1,96	33	160,2	3,06	
бед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	180	4,77	3,73	11,13	97,3	8,96	№83
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	№292
	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	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	615	27,33	18,44	93,7	652,54	15,01	
полдник	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
	Итого	260	9,33	13,7	60,41	403	1,43	
	Итого за день	1495	50,48	44,2	255,02	1624,14	23,79	

Пример меню на день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша вязкая овсяная	210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	430	8,78	12,95	57,61	380	2,83	
Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,79	11,76	97,02	4,2	№81
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45	№273
	Соус	30	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№367
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Салат из капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	700	37,38	17,91	96,96	699,37	19,112	
Ужин	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	1470	54,47	34,88	204,11	1346,97	32,082	

Присм линии	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
	Будерброд с маслом	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	43,45	321,2	0,94	
2 завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондит изделия (ВАФЛИ)	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	6,86	5,62	15,08	135,69	1,19	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,19	74	7,4	№57
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Салат овощной с яблоком	40	0	0,8	2,91	9	14,25	№37
	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	650	26,53	24,45	89,12	673	23,02	
Полдник	Вареники ленивые	145	20,5	15	21,14	301	0,26	№230
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	325	20,62	15,12	31,34	342	3,09	
	Итого за день	1595	62,27	57,97	178,99	1471,89	28,24	

Присл 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 пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№393
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№3
	Итого	450	11,86	12,94	60,85	406	2,94	
Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
	Биточки рубленные из птицы	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	№306
	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	№313
	Соус №356	30	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356
	Салат из капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	540	33,46	20,73	87,17	670,01	14,74	
	Полдник	Блинчики со сгущенкой	125	6,52	3,71	40,47	221	0,1
Какао		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Итого		305	10,19	6,9	56,29	328	1,53	
Итого за день		1475	56,41	40,57	222,41	1480,81	22,27	

№	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393	
	Итого	400	7,97	12,5	40,18	304,44	3,67		
Обед	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
	Кондитерское изд.(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
	Итого	150	2,25		29,97	147,4	3		
Ужин	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,42	1,97	10,5	65,3	5,9	№80	
	Рыба отварная	80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	№242	
	Пюре картофельное	150	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321	
	Соус	30	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№367	
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20	
	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	Итого	670	21,76	10,61	72,61	474,44	36,6		
	Десерт	Полоска песочная с повидлом	100	5,8	21,4	57,8	448	0,04	№491
		Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Итого		280	9,47	24,59	73,62	555	1,47		
Итого за день		1500	41,45	47,7	216,38	1481,28	44,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	0	№185
	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	400	11	13,82	64,1	427	1,17	
Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	6,32	5,8	14,18	137,49	1,4	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,05	2,18	11,29	80,9	8,06	№84
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	Икра кабачковая	30	0,45	2,35	2,96	34,8	2,8	п/п
	Соус	30	0,57	1,76	2,4	27,7	0,7	№357
	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	640	22,23	15,83	75,26	534	31,95	
Ужин	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	1480	47,46	39,07	193,28	1322,09	34,66	

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	180	4,32	4,56	15,12	119,16	0,84	№94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	400	6,89	12,13	39,94	296,16	3,67	
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Ужин	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	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	620	26,01	20,48	59,5	528,68	18,89	
Подник	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	230	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого за день	1350	33,36	33,03	119,23	908,84	32,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	0	№185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	400	8,92	14,11	51,98	371,21	1,43	
2 завтрак	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Кондит. изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	n/n
	Итого	200	6,72	6,46	22,07	178,8	1,26	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,05	12,35	75,5	5,95	№82
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№305
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,3	37,5	203,56	1,73	№313
	Соус	30	0,97	3,5	4,2	52,6	0,76	№356
	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№572
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	n/n
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n
	Итого	660	25,18	14,28	105,34	652,5	8,39	
Полдник	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	№496
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№293
	Итого	255	5,01	8,55	56,68	322	2,88	
	Итого за день	1515	45,83	43,4	236,07	1524,51	13,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,68	16,9	131	0,84	№93
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	400	10,46	14,64	45,88	358	2,01	
завтрак	Фрукты свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	1,5	0,5	9,8	95	10	
обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,9	87	5,4	№76
	Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0	№300
	Рагу овощное	180	3,46	11,9	17,53	191,18	14,95	№344
	Огурец консервир	30	0	0	0,38	3,6	10	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	690	26,35	29,6	71,14	660,78	30,71	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Сгущенка	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Итого	310	17,36	13,33	51,33	370,1	3,02	
Итого за день	1500	55,67	58,07	178,15	1483,88	45,74		
Итого за 10 дней	12335	446	401,7	1917,31	13079,83	337,04		
Среднее за 10 дней	1234	45	40	192	1308	34		

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
-117	4	-5	-4	-42	-4