

УТВЕРЖДАЮ:

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

А.П. Кривашеева



2025г.

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 весенний период 2025 года

Прием пищи 1 день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	8,28	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	8,8	62,31	338,4	2,83	
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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
	Рыба отварная	80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	№242
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	№321
	Соус	30	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№367
	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	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	730	27,17	17,83	79,66	590,79	33,202	
Лдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	470	0,03	№392
	Итого	240	7,91	3,62	39,74	653,6	0,14	
	Итого за день	1500	44,97	30,65	191,51	1626,79	46,172	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день Завтрак	Каша молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Будерброд с маслом и сыр	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3
	Итого	450	11,79	12,21	65,05	416	4,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6	№399
	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	200	2,4	1,96	32,97	160,2	3,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
	Фрикадельки мясные в соусе №356	160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	№288
	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	№313
	Салат из капусты белокочанной	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	30	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	780	28,14	24,14	112,94	783,71	21,91	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№447
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	300	10,19	6,9	56,29	328	1,53	
	Итого за день	1730	52,52	45,21	267,25	1687,91	31,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день								
Завтрак	Каша рисовая с яблоками	180	4,32	4,56	15,12	119,16	0,84	№94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	400	7,46	5,08	44,64	254,56	3,67	
завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондит. изделия(-печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п
	Итого	200	7,26	1,96	23	177	1,05	
бед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	№277
	с соусом	80						
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
	Каша пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	700	31,99	27,55	95,94	762,3	13,5	
олдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	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	№395
	Итого	305	12,18	16,22	30,71	318,4	0,2	
	Итого за день	1605	58,89	50,81	194,29	1512,26	18,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день								
Завтрак	Каша молочная овсяная	210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	430	9,35	5,8	62,31	338,4	2,83	
2 завтрак	Кисло-молчный напиток	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондитерские изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п
	Итого	200	6,86	5,62	15,08	135,78	1,19	
Обед	Суп картофельный гороховый	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	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Кисель из сока натурального	180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	№382
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	680	30,63	26,47	100,7	765,6	19,54	
Полдник	Сырники из творога	150	28,04	19	17	351	0,375	№231
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Молоко сгущенное	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	360	30,2	21,57	43,79	465,1	0,405	
	Итого за день	1670	77,04	59,46	221,88	1704,88	23,965	

49

Прием 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 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	430	9,89	14,86	60,24	414	1,17	
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
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№305
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7	№357
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Салат из огурцов консервированный с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	690	27,26	14,61	98,65	636,75	9,43	
Полдник	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	3,26	2,15	41,5	198,6	0,09	
	Итого за день	1450	40,81	32,02	210,19	1293,35	20,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	420	14,45	10,8	61,3	399,4	2,97	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4		9,8	9,8	10	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,7	7,53	№76
	Тефтели мясные с сметанным соусом с луком	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 соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	785	25,17	25,71	106,27	759,22	11,82	
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	№473
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	240	8,35	6,86	48,13	288,2	1,43	
	Итого за день	1545	48,37	43,37	225,5	1456,62	26,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день Завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94
	Бутерброд с маслом	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	11	13,82	64,1	427	1,17	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0	15,1	64	3	№399
	Итого	180	0,9	0	15,1	64	3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Рыба с овощами	100	9,91	5,7	2,75	101,2	2,25	№247
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	№318
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	720	17,56	16,97	74,11	520,49	36,82	
Ужин	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Сгущенка	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Итого	310	17,3	13,33	51,12	369,1	0,22	
	Итого за день	1610	46,76	44,12	204,43	1380,59	41,21	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Каша пшенная жидкая	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	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	430	7,87	5,32	60,78	322,4	2,83	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№67
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	№278
	Каша пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
	Салат из белокачаной капусты	40	0,56	25,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	780	36,56	50,92	107,9	831,76	17,92	
Юлдник	Ватрушка с творогом	50	6,45	3,8	20,4	141,4	0,03	№458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	230	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого за день	1540	47,68	59,05	192,84	1254,96	31,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	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							
2 завтрак	Кисло-молочный напиток	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондит. изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п
	Итого	200	6,86	5,62	15,08	135,78	1,19	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Биточки рубленые из птицы	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	№306
	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	58,3	№45
	Соус	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№354
	Рис отварной	150	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	730	27,41	14,86	100,95	648,97	69,12	
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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	14,39	10,7	61,09	398,4	0,17	
	Итого за день	1780	55,76	43,65	232,99	1546,15	70,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день Завтрак	Каша вязкая овсяная	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	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	430	7,8	4,49	64,98	332,4	4,17	
2 завтрак	Кисло-молочный напиток	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Кондитерское изделие	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 соусом №357	160	19,99	6,09	6,37	160	0,93	№301
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Томаты 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	30	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	800	31,26	13,8	89,45	613,05	26,45	
Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	260	6,36	4,91	53,28	282,6	2,83	
	Итого за день	1690	52,78	29,9	223,76	1378,63	34,24	
	Итого за 10 дней	15260	443,97	398,26	1981,55	13221	337,21	
	Среднее за 10 дней	1526	44	40	198	1322	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
176	4	-5	2	-28	-4