

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 летний период 2025 года

Ием щи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	
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 картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	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 свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№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
	Итого	710	20,67	17,87	83,58	579,68	32,19	
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	1480	38,47	27,69	195,43	1185,68	45,16	

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
б	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 маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	420	8,05	12,72	41,12	308,8	3,83	
рак	Сок	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Итого	180	0,9	0	18,12	77	3,6	
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Котлеты рубленные говяжьи, запеченные в мол соусе	85	9,67	10,62	8,61	169	0,23	№281
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	675	21,07	22,78	99,21	688,66	21,28	
лжник	Кисло-молочный продукт (йогурт)	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Кондитерское изделие	30	0,65	1,95	10,47	63,135	0,21	п/п
	Итого	210	6,41	6,27	18,57	156,735	1,26	
	Итого за день	1485	36,43	41,77	177,02	1231,195	29,97	

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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
	Итого	400	8,28	5,12	46,44	266,4	0,86	
Обед	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Дinner	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
	Птица тушеная с соусом сметанным с луком	160	19,99	6,09	6,37	160	0,93	№301
	Каша пшеничная	150	6,3	4,5	38,8	221	0	№313
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,45	1,5	29,7	6,6	№15
	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	770	35,03	17,6	97,37	690,3	16,85	
Ужин	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	№392
	Итого	305	12,18	16,22	30,71	318,4	0,2	
	Итого за день	1655	56,39	38,94	192,62	1351,9	20,97	

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день		210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
Завтрак	Каша вязкая овсяная	40	3,02	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Чай с сахаром	430	9,29	5,7	62,1	337,4	0,03	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
Обед	Борщ с капустой и картофелем	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Плов из птицы	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№14
	Салат из свежих помидоров с луком	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Компот из с/ф	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	680	27,71	26,68	95,05	733,04	16,57	
	Итого	150	28,04	19	17	351	0,375	№231
	Сырники из творога	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
Полдник	Молоко сгущенное	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Чай с лимоном	360	30,26	21,57	44	466,1	3,205	
	Итого	1650	68,16	53,95	219,25	1613,34	22,865	
	Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
5 день		210	4,59	4,9	31,26	187	0
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Бутерброд с маслом	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Какао с молоком	430	10,71	15,64	61,7	430	1,43
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14
	Котлеты рубленые из птицы	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7
	Соус сметанный с томатом и луком	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0
	Макароны отварные	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9
	Салат из белокочанной капусты	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72
	Компот из свежих плодов	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0
	Хлеб пшеничный	730	30,62	15,26	103,49	675,11	24,41
	Итого	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06
	Ватрушка с повидлом	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Полдник	Чай с молоком						
	Итого	230	5,87	4,47	45,82	247,6	1,26
	Итого за день	1490	47,6	35,77	220,81	1396,71	37,1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,8	145	0,91	№93
	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	8,97	5,63	48,11	279,4	0,94	
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	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Фрикадельки мясные в соусе №356	160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	№288
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№166
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	№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
	Итого	630	21,63	20,26	70,6	554,12	9,5	
	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
	Итого	260	5,78	10,63	54,79	337	2,83	
	Итого за день	1410	36,78	36,92	183,3	1214,52	23,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день Звтрак	Каша манная вязкая	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	2,83	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,7	7,53	№76
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№166
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№14
	Компот из с/ф	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	835	35,2	29,78	107,25	839,94	21,86	
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	470	0,03	№392
	Итого	240	7,91	3,62	39,74	653,6	0,14	
	Итого за день	1685	51,81	37,89	230,07	1902,74	28,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день								
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	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
	Итого	430	11,42	8,49	66,4	388,4	1,43	
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	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
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,45	1,5	29,7	6,6	№15
	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	680	31,76	24,98	102,56	767,9	16,92	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
	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
	Итого	420	14,39	10,7	61,09	398,4	0,17	
	Итого за день	1630	57,97	44,57	239,85	1564,5	28,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день								
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1	0	п/п
	Итого	400	8,62	5,35	44,67	261,84	0,87	
завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
бед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Шницель рыбный натуральный	85	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258
	Каша пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
	Салат из капусты белокочан	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№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	695	23,18	14,99	95,71	611,6	25,29	
олдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	280	15,2	10,78	34,32	295	0,22	
	Итого за день	1555	47,9	31,12	192,88	1244,44	29,98	

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	Каша рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	№180
	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	420	10,71	17,25	63,21	450	4,29	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
	Кнели куриные с рисом	235	17,75	3,58	5,3	124	0,03	№312
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	№13
	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	705	23,81	9,21	62,12	428,32	8,25	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,65	1,95	10,47	63,135	0,21	п/п
	Кисло-молочный продукт	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Итого	210	6,41	6,27	18,57	156,735	1,26	
	Итого за день	1435	40,93	33,13	153,7	1079,055	23,8	
	Итого за 10 дней	16800	520,79	412,25	2146,46	14326,23	443,63	
	Среднее за 10 дней	1680	52	41,2	215	1433	44	