

УТВЕРЖДАЮ:

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



А.П. Кривашеева

«01» сентября 2025г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 2,4 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Войково»

Ленинского района Республики Крым

на *осенний* период 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	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	430	10,71	15,64	61,7	430	1,43	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,6	№399
	Кондитерское изделие	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	2	1,3	25,08	118,89	3,74	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№256
	Пюре картофельное	130	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,7	0,7	№357
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№14
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	710	19,71	16,85	79,37	550,76	37,38	
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	1570	35,68	35,94	207,65	1298,25	42,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	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	9,49	5,8	62,31	338,4	2,83	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
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
	Салат из свежей капусты	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	1,98	0,3	10,02	52,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	810	33,23	29,17	103,81	812,66	24,66	
Оддник	Булочка "Твороженная"	80	10,47	4,8	39,67	244,8	0,147	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	360	12,03	5,32	70,66	379,8	10,177	
	Итого за день	1700	55,15	40,69	246,58	1574,86	47,667	

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	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№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	420	8,97	5,63	48,15	279,6	0,94	
завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Итого	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	
ед	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 свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,45	1,5	29,7	6,6	№15
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	№354
	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	740	24,53	19,46	83,8	610,93	31,94	
дник	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	1645	50,9	45,81	169,86	1304,33	34,34	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день								
Завтрак	Каша вязкая 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	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	430	9,29	5,7	62,1	337,4	0,03	
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
	Итого	200	2,4	1,96	32,97	160,2	3,06	
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 свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№14
	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
	Итого	680	30,52	26,92	99	762,28	14,81	
Обедник	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№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
	Итого	340	20,91	15,24	38,4	349,1	3,08	
	Итого за день	1650	63,12	49,82	232,47	1608,98	20,98	

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 манный	200						№92
		200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с сыром	40						№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Итого	440	12,75	13,19	45,89	350,8	3,94	
Завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Суп картофельный с рыонными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	5,3	124	0,03	№312
	Соус молочный	30	0,81	2,79	2,99	40,36	0,098	№352
	Каша пшеничная	150	6,3	4,5	38,8	221	0	№313
	Салат из капусты белоко	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	600	14,4	10,27	91,58	518,36	10,768	
Обедник	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	№368
	Итого							
	Итого	305	9,37	6,12	54,83	312	1,27	
	Итого за день	1525	42,28	33,9	200,4	1274,76	17,028	

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	
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	
ед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Птица тушеная	80	19,21	17,93	6,37	264	0,93	№301
	Соус сметанный	60	0,84	3	3,52	44,46	0,02	№354
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	№13
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	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	610	28,44	28,09	65,59	632,18	9,76	
	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	№460
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	260	5,78	10,53	54,79	337	2,83	
	Итого за день	1390	43,59	44,65	178,29	1258,38	23,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день	Каша манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
Звтрак	Бутерброд с маслом слив.	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	430	7,09	11,64	60,28	374	2,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Конд.изделия(вафли)	20	1,1	1,3	6,98	41,09	0,14	п/п
	Итого	220	2	1,3	25,1	118,09	3,74	
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	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	№313
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	31,64	8,17	№14
	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	780	26,63	27,09	113,72	808,09	17,19	
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	1850	50,11	50,73	260,19	1698,58	23,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день								
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
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	400	6,08	3,89	51,06	263,61	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	9,8	10	
Бед	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 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	25,28	102,56	767,9	16,92	
Полдник	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
	Итого	230	6,51	3,82	30,39	181,4	0,06	
	Итого за день	1410	44,75	33,39	193,81	1222,71	29,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак	Каша жидкая пшенная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	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
	Итого	400	5,31	10,94	46,15	304,21	0,03	
2 завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№401
	Итого	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Фрикадельки мясные в соусе №356	160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	№288
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Компот из св плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	780	23,96	24,22	92,76	688,01	23,54	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
	Молоко сгущеное	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	1640	50,23	50,26	181,33	1380,82	24,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
0 день автрак	Каша рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	№180
	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	420	11,42	10,1	67,91	408,4	4,29	
завтрак	Кисло-молочный продукт	180	6,26	5,4	9,07	109,4	0,65	№401
	Кондит.изд.(вафли)	30	0,65	1,95	10,47	63,135	0,21	п/п
		210	6,91	7,35	19,54	172,535	0,86	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,9	№13
	Кнели куриные с рисом	85	17,75	3,58	5,3	124	0,03	№312
	Пюре картофельное	130	2,66	4,18	17,77	119	15,79	№321
	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	645	26,17	10,96	78,94	520,4	20,24	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	№473
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	240	7,53	6,08	46,67	272,2	1,17	
	Итого за день	1515	52,03	34,49	213,06	1373,535	26,56	
	Итого за 10 день	16460	511,68	462,04	2131,41	14587,57	365,22	
	Среднее за 10 дней	1646	51	46,2	213	1459	37	