

УТВЕРЖДАЮ:

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

А.П. Кривашеева



«18» ноября 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 зимний период 2025-2026 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 манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	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	430	7,03	11,64	60,07	373	1,37	
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 №121	200	4,77	3,73	11,13	97,3	8,96	№83
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№255
	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
		620	21,89	14,85	590,65	458,12	30,48	
Полдник	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	1455	41,64	43,11	691,23	1193,52	42,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день	Каша вязкая рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	№180
Звтрак	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	11,36	10,1	67,7	407,4	1,49	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Кондитерское изделие (пряники)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	№399
	Итого	200	2,4	1,96	33	160,2	3,06	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	№59
	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	625	23,96	19,37	88,68	627,04	20,27	
Полдник	Булочка "Твороженная"	80	10,46	4,85	39,66	244,8	0,14	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	260	10,52	4,87	49,65	284,8	0,17	
	Итого за день	1505	48,24	36,3	239,03	1479,44	24,99	

	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 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	430	8,72	12,85	57,4	379	0,03	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Обед	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Суп картофельный макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
	Птица тушеная	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45	№301
	Соус	80	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№357
	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	770	35,57	16,39	98,91	686,15	21,512	
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	№473
Уддник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	240	4,74	3,69	42,3	221,2	0,03	
	Итого за день	1540	49,43	33,33	208,41	1330,35	31,572	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
Завтрак	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	48,15	279,6	0,94	
2 завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондит изделия (печенье)	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	Щи с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	670	26,88	24,81	89,71	679,2	30,42	
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	1615	63,33	51,18	184,28	1436,49	35,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день		210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная							
	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	
2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	5,3	124	0,03	№312
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	540	36	20,72	81,4	656,61	14,69	
	Итого	540	36	20,72	81,4	656,61	14,69	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№447
	Какао	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	1470	58,95	40,56	216,64	1467,41	22,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	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	
Завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0	15,1	64	3	№399
	Кондитерское изд.(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	180	2,25		29,97	147,4	3	
	Итого	180	2,25		29,97	147,4	3	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,42	1,97	10,5	65,3	5,9	№80
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258
	Пюре картофельное	150	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321
	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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	690	20,02	12,62	83,18	526,84	38,82	
	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		1500	33,5	27,27	194,83	1177,28	45,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
днем	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	№317
	Икра кабачковая	30	0,45	2,35	2,96	34,8	2,8	п/п
	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	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Кондитерское изделие (печенье)	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
	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	610	21,78	13,48	72,3	499,2	29,15	
Полдник	Булочка "Твороженная"	80	10,46	4,85	39,66	244,8	0,14	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	260	10,52	4,87	49,65	284,8	0,17	
	Итого за день	1470	49,62	37,97	200,23	1348,49	31,89	

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 рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,38	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	67,9	408,4	4,29	
завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	№59
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	500	27,62	23,73	48,88	520,76	32,32	
Полдник	Макароны 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
	Итого	380	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого за день	1400	39,5	34,25	136,57	1013,16	46,64	

Присл ани	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак		180	2,8	3,37	21,54	128,21	0	№185
	Каша жидкая пшенная	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	400	5,31	10,94	46,15	304,21	0,03	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
2 завтрак	Сок фруктовый							
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Котлеты рубленные 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
		30	0,57	1,76	2,4	27,7	0,7	№357
	Соус	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	Винегрет	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Компот из свежих плодов							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	680	27,5	14,7	107,23	672,3	7,03	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенкой	120	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		300	15,2	10,78	34,32	295	0,22	
	Итого	1560	48,91	36,42	205,8	1348,31	10,34	
	Итого за день							

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№215
	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	305	10,8	13,88	31,03	292,4	2,98	
	Фрукты свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
Обед		100	1,5	0,5	9,8	95	10	
	Рассольник ленинградский	200	1,51	3,68	11,9	87	5,4	№76
	Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0	№300
	Рагу овощное	150	2,8	9,93	14,61	159,32	12,46	№344
	Салат из огурцов консервир	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	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	26,04	29,67	68,88	649,24	20,42	
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	№473
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Полдник	Итого	240	4,74	3,69	42,3	221,2	0,03	
	Итого за день	1335	43,08	47,74	152,01	1257,84	33,43	
	Итого за 10 день	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