

УТВЕРЖДАЮ:

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



А.П. Кривашеева
_____ А.П. Кривашеева

«27» февраля _____ 2026 г.

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 весенний период 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
1 день Звтрак	Каша вязкая гречневая	210	6.21	5.28	32.79	203	0	№168
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п
	Итого	430	12.22	8.09	66.47	388.4	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	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
	Соус №367	30	0.48	4	1.49	43.95	0.022	№567
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	№321
	Винегрет	40	0.54	2.46	3.07	36.64	5.3	№45
	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	700	26.8	13.86	80.36	556.08	33.8	
Полдник	Пицца "Детская"	75	12.05	10.04	20.96	222	0.44	№465
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	Итого	255	12.11	10.06	30.95	262	0.47	
	Итого за день	1485	51.53	32.41	187.58	1250.48	45.44	

Прием пищи день	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3
	Итого	450	11.32	12.64	65.05	418	4.28	
Завтрак	Сок	180	0.9	0	18.12	77	3.6	№399
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.35	125.1	0	п/п
	Итого	210	3.15	2.94	40.47	202.1	3.6	
Д	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 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	50	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п
	Итого	780	27.09	24.04	105.13	747.71	21.91	
	Ужин	Блинчики со сгущенкой	120	5.18	2.76	36.07	190	0.03
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397
Итого		300	8.85	5.95	51.89	297	1.46	
Итого за день		1740	50.41	45.57	262.54	1664.81	31.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день завтрак	Каша рисовая с яблоками	200	8.14	9.68	38.39	273	1.46	№180
	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	п/п
	Итого	420	10.65	17.25	63	449	1.49	
завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05	п/п
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.35	125.1	0	п/п
	Итого	210	8.01	2.94	30.45	218.7	1.05	
д	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	№76
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.3	5.24	250	1.11	№277
	Каша пшеничная	150	6.3	4.5	38.8	221	0	№313
	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	0.12	4.37	13.5	21.36	№37
	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	800	32.35	25.43	99.96	752.7	28.86	
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	1735	63.19	61.84	224.12	1738.8	31.6	

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 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 и лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Итого	430	9.35	5.7	62.31	338.4	2.83	
завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05	п/п
	Кондитерские изделия	20	1.1	1.3	6.98	42.09	0.14	п/п
	Итого	180	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.62	№21
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	№304
	Салат из св. капусты	40	0.56	2.02	3.6	34.96	12.9	№20
	Кисель из сока натур	180	0.51	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	30.62	26.47	100.7	765.6	19.51	
Уолдник	Сырники из творога	150	28.04	19	17	351	0.375	№231
	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	360	30.2	21.57	43.79	465.1	0.405	
	Итого за день	1650	75.93	58.06	214.9	1662.7	23.795	

Исходный материал	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Макаронный	Макаронны 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 лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Итого	420	14.45	10.7	61.3	399.4	2.97	
Сладкий	Кисло-молочный продукт	180	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05	п/п
	Кондитерские изделия	25	1.1	1.3	6.98	42.09	0.14	п/п
	Итого	205	6.86	5.62	15.08	135.69	1.19	
Другое	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	№76
	Фрикадельки мясные в соусе №356	160	12.98	13.1	11.92	218	0.69	№288
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	№313
	Салат из св. 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	50	1.98	0.3	10.02	52.2	0	п/п
	Итого	630	17.6	19.53	63.73	503.76	19.98	
Другое	Блинчики со сгущенкой	120	5.18	2.76	36.07	190	0.01	№447
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397
	Итого	300	8.85	5.95	51.89	297	1.44	
	Итого за день	1555	47.76	41.8	192	1335.85	25.58	

Категория	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп мол гречневый	200	5.79	5.47	18.57	146.8	0.91	№94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.53	14.62	136	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Итого	420	8.36	13.04	43.39	323.8	2.83	
Вторак	Сок	180	0.9	0	18.1	76.8	3.6	№399
	Итого	180	0.9	0	18.1	76.8	3.6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.2	82	8.23	№57
	Рыба припущенная	85	14.03	1.9	0.25	74	0.28	№245
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	№318
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0.7	0.12	4.37	13.5	21.36	№57
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№572
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.48	13.36	69.6	0	п/п
	Итого	725	21.82	10.89	72.69	469.25	52.42	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенкой	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	№235
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	470	0.03	№392
	Итого	280	15.2	10.78	34.32	725	0.22	
	Итого за день	1605	46.28	34.71	168.5	1594.85	59.07	

Время дня	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день вторник	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
	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	
вторник	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	
сб	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.65	№81
	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 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	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	740	36.79	25.7	109.13	820.4	5.02	
	суббота	Макаронные отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14
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		1690	59.45	42.12	240.8	1551	18.02	

Приним ини	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день	Каша жидкая пшеничная	210	4.4	4.06	31.93	182	1.09	№185
вечер	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	п/п
	Итого	430	6.91	11.63	56.54	358	1.12	
вечер	Кисло-молочный продукт	180	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05	п/п
	Кондитерские изделия	30	2.25	2.94	22.3	125	0	п/п
	Итого	210	8.01	7.26	30.4	218.6	1.05	
д	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.5	2.4	12.5	89.8	9	№84
	Птица тушеная с соусом 357	160	19.99	6.09	6.37	160	0.93	№301
	Рагу овощное	150	2.8	9.93	14.61	159.32	12.46	№344
	Винегрет	40	0.54	2.46	3.07	36.64	5.3	№45
	Компот из с/ф	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	п/п
	Итого	770	30.86	21.38	74.9	617.06	28.05	
вечер	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 сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	Итого	265	7.58	13.48	11.5	197	0.18	
	Итого за день	1675	53.36	53.75	173.34	1390.66	30.4	

Примечание	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Л рецен
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 дней Завтрак	Каша рисовая с яблоками	200	8.14	9.68	38.39	273	1.46	№
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№3
	Итого	420	11.42	10.1	67.91	408.4	4.29	
2 завтрака	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№3
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1.67	2.68	9.71	69.8	4.6	№8
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	№30
	Томаты консервир	60	0	0	0.76	7.2	20	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№37
	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	700	27.23	22.89	92.32	690.6	25.97	
	Полдник	Пирожки песочные с яблоками	70	4.96	8.14	36.24	238	0.26
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
Итого		250	5.02	8.16	46.23	278	0.29	
Итого за день		1470	43.67	41.55	216.26	1421	40.55	
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	