

УТВЕРЖДАЮ:

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


А.П. Кривашеева



«25»  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 летний 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
	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	
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 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	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	№321
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Кисель из сока натурально	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	750	21,08	19,67	85,77	606,62	32,09	
	Полдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11
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		1520	38,88	29,49	197,62	1212,62	45,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
2 день Завтрак	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	№3
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№393
	Итого	440	12,75	13,19	45,89	350,8	3,94	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0	18,12	77	3,6	№399
	Итого	180	0,9	0	18,12	77	3,6	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Котлеты рубленые говяжьи, запеченные в мол соусе	85	9,67	10,62	8,61	169	0,23	№281
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	№315
	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№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	715	21,35	23,8	101,02	706,14	27,88	
Полдник	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	1545	41,41	43,26	183,6	1290,675	36,68	

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	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	
2 завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	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 огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	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	35,1	18,8	97,29	700,98	15,95	
Полдник		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	Омлет с сыром							
	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	1685	56,46	40,14	192,54	1362,58	20,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Компот из с/ф	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	700	27,72	27,86	94,57	741,78	14,1	
Полдник	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 лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	360	30,26	21,57	44	466,1	3,205	
	Итого за день	1670	68,17	55,13	218,77	1622,08	20,395	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход З-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	430	10,71	15,64	61,7	430	1,43	
2 завтрак	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	п/п
	Печенье	30	1,65	1,95	10,47	63,14	0,21	п/п
	Итого	210	6,87	6,45	18,03	160,34	0,75	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
	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 белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
	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	750	30,9	16,28	105,3	692,59	31,01	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	№473
	Чай	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	1630	53,22	42,06	227,33	1504,13	33,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день 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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	305	10,74	13,88	30,82	291,4	0,18	
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 катрофельный 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	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№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	650	21,79	21,48	71,07	567,58	11,4	
	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	№46
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№39
	Итого	260	9,33	13,7	60,41	403	1,43	
Итого за день		1315	42,26	49,46	172,1	1305,98	23,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день Завтрак	Каша манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	450	11,32	12,54	65,05	418	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
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№13
	Компот из с/ф	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	710	27,31	25,8	71,38	628,68	18,79	
	Полдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11
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		1580	47,44	41,96	194,27	1777,08	25,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			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	Йогурт	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Печенье	30	1,65	1,95	10,47	63,135	0,21	п/п
	Итого	210	7,41	6,27	18,57	156,735	1,26	
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 картофеля с зел горошком	60	1,2	3	5,85	56	9,4	№25
	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	700	32,57	25,53	106,91	794,2	19,72	
Полдник	Макаронны 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	1760	65,79	50,99	252,97	1737,735	22,58	

Присем визи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
день завтрак	Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94
	Кофейный нап-к с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	400	10,7	14,89	44,34	354,44	2,01	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
завтрак	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23
Обед	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	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№20
	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	725	23,46	16,01	97,52	629,08	31,89	
	Полдник	Вареники ленивые	145	20,5	15	21,14	301	0,26
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	325	20,56	15,02	31,13	341	0,29	
	Итого за день	1630	55,62	45,92	191,17	1400,52	37,79	

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	85	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	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	№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	575	23,97	10,43	62,59	441,78	10,15	
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	1305	41,09	34,35	154,17	1092,515	25,7	
	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	