

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 23 «Улыбка»
г. Феодосии Республики Крым»

Приказ № 441 от «28» ноября 2025 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
ДЕТЕЙ ОТ 1 – 3 ЛЕТ

Первый день (понедельник)

ЗИМА

№ реч.	Наименование блюда		Прием пищи					
			Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		если	если	если	если	если	если
206	1	Макаронные отварные с сыром	100	5.44	5.47	26.3	145.61	7
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
392	3	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		ИТОГО	310	6.5	8.5	43.4	248.7	17.8
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		ИТОГО	150	0.8	0	16	68	3
	обед							
77	1	Свекольник со сметаной	150	5.09	3.56	17.47	124.33	7.41
244	2	Плов из отварной говядины	140	3.8	6.7	6.9	98.9	1.08
	3	Овощи соленные	15	0.15	0	0.5	2.7	2
	4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	6	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
376	7	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		ИТОГО	500	15.6	11.4	53.0	405.3	34.9
	ПОЛДНИК							
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	80	6.84	11.39	38.91	313.36	16.3
	2	Молоко сгущенное	15	0.25	1.8	0.5	19	0.01
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.18	4	6.4	80	0.45
		ИТОГО	245	11.3	17.2	45.8	412.4	16.8
	ИТОГО за целый день		1205	34.13	37.04	158.23	1134.37	72.47

Второй день (вторник)

ЗИМА

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		если	если	если	если	если	сад
1	Каши молочная манная	180	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
2	Бутерброд с сыром	35	3.2	5.69	6.16	92.84	9.2
3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
ИТОГО		395	12.7	14.8	29.4	284.4	11.5
второй завтрак							
1	Плоды свежие(яблоки)	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
ИТОГО		100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
обед							
1	Рассольник Ленинградский, со сметаной	150	2.71	2.18	8.74	73	4.52
2	Запеканка из печени с рисом	80	3.3	5.4	6.7	95.8	2.4
3	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.35	37.56	3.8
4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
6	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
ИТОГО		465	13.1	11.1	46.9	385.8	35.1
полдник							
1	Булочка "Веснушка"	60	6.09	5.53	37.85	226.15	9.2
2	Кисель с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
ИТОГО		240	14.0	18.5	56.6	351.4	10.4
ИТОГО за целый день		1200	39.93	53.61	174.5	1037.5	66.24

Третий день (среда)

ЗИМА

№	Прием пищи									
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
	завтрак		если	если	если	если	если	если		
185	1	Каша молочная "Геркулес"	180	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02		
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8		
397	3	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.33		
		ИТОГО	390	13.8	21.0	40.3	290.3	13.2		
	второй завтрак									
368	1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2		
		ИТОГО	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2		
	обед									
76	1	Щи из квашенной капусты, со сметаной	150	1.45	2.93	15.09	286.43	11.07		
294	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	4.5	6.4	6.8	108.5	1.85		
	4	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5		
	5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6		
382	6	Компот из свежих плодов	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.29		
		ИТОГО	505	9.4	10.5	49.8	576.0	38.3		
	ПОЛДНИК									
231	1	Сырники из творога	80	4.65	8.49	36.35	230.55	13.1		
	1	Повидло фруктовое	15	0	0	18	72	0.11		
401	2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.18	4	6.72	82	0.48		
		ИТОГО	300	13.9	18.0	62.2	446.1	20.4		
	ИТОГО за целый день		1295	37.23	49.59	161.45	1354.02	81.1		

Четвертый день (четверг)

ЗИМА

Прием пищи

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
1 Каша молочная гречневая	180	4.09	7.32	23.39	169	1.64
2 Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
3 Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
ИТОГО	390	9.8	14.5	37.4	315.8	13.7
второй завтрак						
1 Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
ИТОГО	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
обед						
1 Борщ с капустой и картофелем	150	3.73	2.95	7.64	105.99	4.82
2 Котлета мясная	60	2.12	5.2	6.8	85.3	1.5
3 Каша пшеничная вязкая с маслом	110	2.95	2.68	16.45	107.94	8.2
4 Овощи соленые	15	0.15	0	0.5	2.7	2
5 Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
6 Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
ИТОГО	510	14.7	11.8	54.6	457.1	28.4
полдник						
1 Йогурт отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	7.8
2 Икра кабачковая консервированная	30	0.9	0.03	3.98	21.6	3.1
3 Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	11.6
5 Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	2.9	0.02
ИТОГО	226	8.0	5.8	20.2	125.6	22.5
ИТОГО за целый день	1226	32.62	32.24	121.36	940.19	73.88

Пятый день (пятница)

ЗИМА

Прием пищи

№ п/п.	Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
185	1 Каша молочная с пшеном	180	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02	
1	2 Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8	
397	3 Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2	
	ИТОГО	390	13.8	21.0	40.3	290.3	13.0	
	второй завтрак							
399	1 Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3	
	ИТОГО	150	0.8	0	16	68	3	
	обед							
80	1 Суп картофельный с крупой гречневый	150	2.32	3.53	9.87	85.2	3.51	
301	2 Птица тушеная	60	2.8	6.4	7.2	78.9	1.7	
205	3 Макароны изделия отварные с маслом	110	3.27	2.81	16.27	109.9	6.8	
	4 Овощи соленые	15	0.15	0	0.5	2.7	0.8	
	5 Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6	
376	6 Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3	
	ИТОГО	510	14.3	13.7	57.1	431.9	24.7	
	ПОЛДНИК							
285	1 Котлета рыбная запеченная	60	5.35	7.66	13.99	126.32	9.8	
	2 Икра свекольная	40	2.34	2.46	17.31	61	9.1	
	3 Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5	

Шестой день (понедельник)

ЗИМА

Прием пищи

Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		если	если	если	если	если	если
105	1 Каша молочная манная	150	5.5	7.8	25.3	156.1	9.7
1	2 Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
102	3 Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
	ИТОГО	360	6.6	10.8	42.4	259.2	20.5
второй завтрак							
109	1 Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
	ИТОГО	150	0.8	0	16	68	3
обед							
66	1 Шдн из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.05	5.09	106	11.07
277	2 Гуляш из отварного мяса	65	2.5	4.85	7.2	95.5	1.98
165	3 Каша рассыпчатая(гречневая)	110	15.2	35.7	19.8	328.7	0.7
4	4 Овощи соленные	15	0.15	0	0.5	2.7	2
5	5 Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
6	6 Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
76	7 Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
	ИТОГО	535	25.4	43.7	60.7	712.3	40.2
ПОЛДНИК							
20	1 Вареники ленивые	80	5.39	9.92	29.86	242.2	12.5
24	2 Соус сметанный сладкий	20	5.39	9.92	29.86	224.2	11.2
101	3 Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4.18	4	6.4	80	0.45
	ИТОГО	250	15.0	23.8	66.1	546.4	24.2
	ИТОГО за целый день	1295	47.73	78.36	185.26	1585.87	87.82

Сельскохозяйственный (вторник)

ЗИМА

Прием пищи

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		если	если	если	если	если	если
1	Каша молочная гречневая	180	5.61	7.1	29.53	162.96	8.83
2	Бутерброд с сыром	35	23.9	5.69	6.16	92.84	9.2
3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
ИТОГО		395	34.2	17.0	43.5	342.5	19.3
второй завтрак							
1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
ИТОГО		100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
обед							
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2.71	2.18	8.74	73	4.52
2	Суфле из отварного мяса и рисом	80	3.2	5.2	6.8	87.5	2.3
3	Икра свекольная	40	2.34	2.46	17.31	61	10.2
4	Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
5	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
6	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
ИТОГО		460	14.8	10.9	61.0	400.9	41.4
полдник							
1	Пирожки печеные	60	5.9	4.48	40.08	224.46	9.25
2	Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2
ИТОГО		240	13.8	17.5	58.8	349.7	10.5
ИТОГО за целый день		1195	62.92	54.53	204.93	1109.06	80.4

Восьмой день (среда)

ЗИМА

Прием пищи

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
1	Каша молочная "Геркулес"	180	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
ИТОГО		390	10.5	12.2	29.4	251.7	13.1
второй завтрак							
1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
ИТОГО		100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	24.3	32.8	38.9	386	0.38
2	Жаркое по домашнему	60	2.86	7.03	5.8	97.8	1.15
3	Овощи соленные	15	0.15	0	0.5	2.7	2
4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
5	Компот из свежих плодов	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.29
ИТОГО		400	29.9	40.9	68.3	643.4	16.4
полдник							
1	Лапшевник с творогом	80	6.48	12.15	27.98	236.38	12.5
2	Молоко сгущенное	15	0.25	1.8	0.5	19	0.01
3	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.18	4	6.4	80	0.45
ИТОГО		245	10.9	18.0	34.9	335.4	13.0

Девятый день (четверг)

ЗИМА

№ п/п	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак	если	если	если	если	если	· сад	
185	1 Каша молочная рисовая	180	4.09	7.32	23.39	169	0	
1	2 Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8	
197	3 Какао с молоком	180	7.92	12.98	18.75	125.23	1.2	
	итого	390	13.0	23.3	48.3	354.4	12.0	
	второй завтрак							
168	1 Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2	
	итого	100	0.21	0.14	46	41.6	9.2	
	обед							
73	1 Свекольник	150	5.09	3.56	7.47	124.33	7.41	
282	2 Биточки мясные	60	5.35	7.66	13.99	126.32	9.8	
121	3 Пюре картофельное	110	2.4	3.18	15.63	103.34	7.52	
	4 Овощи соленные	15	0.15	0	0.5	2.7	2	
	5 Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6	
172	6 Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3	
	итого	510	18.7	15.4	60.8	511.9	38.6	
	ПОЛДНИК							
213	1 Яйцо отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	7.8	
	2 Горох отварной (консервированный)	40	1.44	0.04	3.92	22	2.8	
	3 Хлеб пшеничный	15	1.75	0.25	9.98	50	0	
	4 Кондитерское изделие	25	0.76	1.18	7.57	41.71	0.8	
192	5 Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02	
	итого	261	10.2	7.1	32.8	233.5	11.4	
	ИТОГО за целый день	1261	42.15	45.96	187.91	1141.42	71.25	

Десятый день (пятница)

ЗИМА

Прием пищи

№	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		если	если	если	если	если	если
168	1	Каша молочная "Дружба" вязкая	150	5.84	7.32	32.28	176.84	9.8
1	2	Бутерброд с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
195	3	Кофейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
		ИТОГО	360	11.5	14.5	46.2	323.7	21.9
	второй завтрак							
199	1	Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3
		ИТОГО	150	0.8	0	16	68	3
	обед							
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.52	3.46	9.79	81	3.48
103	2	Капуста тушеная с куриным мясом	180	11.8	10.2	9.8	187.3	1.15
	3	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
176	4	Компот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
		ИТОГО	605	24.59	17.62	56.77	556.92	8.33
	ПОЛДНИК							
161	1	Тфтели рыбные тушеные	60	3.62	8.17	14.83	147.81	9.7
45	2	Винегрет овощной	130	1.23	4.63	6.33	98.7	11.2
	3	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
192	4	Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
		ИТОГО	460	8.4	4.7	48.1	45.3	39.9
	ИТОГО за целый день		15.75	45.29	36.82	223.84	993.92	73.13
	Итого за весь период		11177.75	430.88	504.15	1719.67	11612.99	730.14

Handwritten signature: *[Signature]*