

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

Приказ №



188 от « 01 »

сентября

2023 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ**

Первый день (понедельник)

ЗИМА-ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
206	1	Макароны отварные с сыром	120	7.87	7.15	36.06	209.85	11.3
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
392	3	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	355	9.1	10.9	59.2	341.3	23.1
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		итого	160	0.9	0	18	70	3.6
	обед							
77	1	Свекольник со сметаной	200	6.19	4.82	20.05	138.13	12.35
244	2	Плов из отварной говядины	160	8.8	10.8	10.2	108.8	2.2
	3	Овощи по сезону (соленые)	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2
	4	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	6	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	615	23.4	17.0	67.0	478.3	47.8
	полдник							
235	1	Пудинг из творога (запеченный)	100	8.07	14.1	32.8	248.13	21.2
	2	Молоко сгущенное	20	0.3	2.4	0.7	21.3	0.03
401	3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
		итого	280	13.6	21.0	40.7	359.4	21.8
	ИТОГО за целый день		1410	47.07	48.95	184.91	1248.93	96.25

Второй день (вторник)

ЗИМА -ВЕСНА

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная манная	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
3	2	Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.56
		итого	445	15.5	17.5	33.9	334.1	14.8
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед							
71	1	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной	200	1.93	4.88	19.21	115.24	18.45
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.3	10.5	10.8	115.9	2.83
	3	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	4	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	585	17.3	16.6	58.8	422.6	35.5
	полдник							
255	1	Котлета рыбная запеченная	60	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5
54	2	Икра свекольная	60	3.12	3.28	19.74	81.2	12.12
	3	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	3.14
		итого	340	11.0	12.7	59.6	332.1	42.56
	ИТОГО за целый день		1470	43.91	57.1	198.26	1107.81	102.83

Третий день (среда)

ЗИМА - ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.59
		итого	435	16.7	24.9	47.0	322.4	14.5
		второй завтрак						
368	1	Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10
		обед						
76	1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3.02	3.64	14.58	122	7.53
92	2	Голубцы ленивые	180	42.8	53.1	43.6	442.3	1.2
	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
382	5	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
		итого	615	50.4	58.2	94.1	794.0	39.2
		полдник						
231	1	Сырники из творога	120	6.52	11.34	44.44	303.94	17.2
	1	Повидло фруктовое	20	2.15	2.2	10.18	50.2	2.7
401	2	Напиток кисломолочный "Снежок"	160	5.22	4.5	7.56	92	0.54
		итого	300	13.9	18.0	62.2	446.1	20.4
		ИТОГО за целый день	1450	81.18	111.38	249.19	1581.56	84.12

Четвертый день (четверг)

ЗИМА - ВЕСНА

№	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
168	1	Каша молочная гречневая	200	5.5	8.13	29.27	181	1.85
	1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.56
		итого	435	12.4	16.9	46.0	358.7	15.2
второй завтрак								
368	1	Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10
обед								
83	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.41	8.93	11	155.32	2.8
258	2	Шницель рыбный	70	4.82	5.87	16.75	139.42	13.1
168	3	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	4.12	3.6	23.03	149.62	10.1
	4	Овощи по сезону (соленые)	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	625	23.6	19.7	80.2	639.4	44.4
полдник								
216	1	Омлет с сыром	80	6.65	7.96	11.5	170.68	13.5
	2	Икра кабачковая консервированная	40	1.6	0.05	4.92	28.4	5.2
	3	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
392	5	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	340	9.5	8.2	39.5	293.1	33.5
ИТОГО за целый день		1500	45.63	55.02	211.77	1310.16	103.14	

Пятый день (пятница)

ЗИМА - ВЕСНА

№ реп.	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная с пшеном	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
	2	Бутерброд с повидлом	50	1.35	4.2	8.4	85.2	9.7
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
		итого	450	16.8	25.3	48.0	333.9	12.3
второй завтрак								
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		итого	160	0.9	0	18	70	3.6
обед								
85	1	Суп картофельный с клецками на к/б	200	3.06	3.57	23.32	135	4.05
301	2	Птица тушеная	70	6.2	8.9	11.8	104.5	2.8
321	3	Пюре картофельное	130	2.89	4.26	15.63	103.34	11.6
	4	Овощи по сезону (соленые)	20	0.2	0	0.67	3.6	1.07
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	625	19.4	18.0	80.2	537.9	33.7
полдник								
132	1	Капуста тушеная	130	3.1	4.8	14.1	112.65	12.8
	2	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
473	3	Булочка "Веснушка"	80	6.98	5.92	44.09	257.47	10
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	440	11.3	10.9	81.3	464.1	37.6
		ИТОГО за целый день	1675	48.42	54.13	227.48	1405.88	87.21

Шестой день (понедельник)

ЗИМА - ВЕСНА

№		Прием пищи						
рек		Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		завтрак	сад	сад	сад	сад	сад	сад
185	1	Каша молочная манная	200	6.7	10.1	37.4	171.1	11.3
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
392	3	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	435	8.0	13.9	60.6	302.5	23.1
		второй завтрак						
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		итого	160	0.9	0	18	70	3.6
		обед						
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	4.13	3.37	12.74	115.69	8.04
277	2	Гуляш из отварного мяса	75	4.8	9.2	12.1	105.3	2.36
165	3	Каша рассыпчатая(гречневая)	130	17.2	48.2	23.8	421.7	1.4
	4	Овощи по сезону (соленые)	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2
	5	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	6	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	660	34.6	62.2	85.4	874.0	45.0
		полдник						
229	1	Вареники ленивые	100	7.51	12.09	36.65	287.3	18
354	2	Соус сметанный сладкий	30	7.51	12.09	36.65	287.3	13
401	3	Напиток кисломолочный	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
		итого	290	20.2	28.7	80.5	664.6	31.5
		ИТОГО за целый день	1545	63.69	104.73	244.44	1911.11	103.27

Седьмой день (вторник)

ЗИМА - ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная гречневая	200	6.51	8.2	35.26	199.61	10.3
3	2	Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		итого	445	16.0	20.2	52.1	417.2	23.6
	второй завтрак							
368	1	Плоды свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед							
76	1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3.02	3.64	14.58	122	7.53
279	2	Суфле из отварного мяса и рисом	100	5.4	8.9	10.8	103.8	3.85
54	3	Икра свекольная	60	3.12	3.28	19.47	81.2	12.1
	4	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	585	19.8	17.2	80.9	534.7	52.5
	полдник							
449	1	Оладьи	80	15.8	13.2	12.8	202.1	2.1
	2	Повидло фруктовое	20	2.15	2.2	10.18	50.2	2.7
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
		итого	300	27.5	31.0	45.5	384.5	6.2
	ИТОГО за целый день		1430	63.46	78.7	224.45	1355.46	92.28

Восьмой день (среда)

ЗИМА - ВЕСНА

№ реп.	Прием пищи						Витамин С	
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		итого	435	12.8	14.3	33.9	294.2	14.1
	второй завтрак							
368	1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		итого	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед							
81	1	Суп картофельный с бобовыми (горох), с гречкой	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
265	2	Зразы мясные с яйцом	80	8.65	10.27	10.8	103.8	2.38
	3	Икра кабачковая консервированная	60	1.6	0.05	4.92	28.4	5.2
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
382	5	Кисель из сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
		итого	545	19.1	16.9	60.6	460.6	29.0
	полдник							
212	1	Лапшевник с творогом	100	8.14	14.96	35.93	319.45	17.8
	2	Молоко сгущенное	20	0.3	2.4	0.7	21.3	0.03
401	3	Напиток кисломолочный	160	5.22	4.5	7.2	90	0.54
		итого	280	13.7	21.9	43.8	430.8	18.4
	ИТОГО за целый день		1360	45.75	63.32	184.28	1204.57	71.49

Девятый день (четверг)

ЗИМА - ВЕСНА

№ рец.	Прием пищи								
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
завтрак			сад	сад	сад	сад	сад	сад	
185	1	Каша молочная рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181	0	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
397	3	Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43	
итого			435	16.3	27.5	59.1	386.9	13.2	
второй завтрак									
368	1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10	
итого			100	0.21	10.3	46	19	10	
обед									
80	1	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	200	3.02	3.68	15.03	128.2	5.93	
282	2	Биточки мясные	70	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5	
321	3	Пюре картофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6	
	4	Овощи по сезону (соленые)	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2	
	5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8	
372	6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4	
итого			625	19.8	18.4	78.9	604.5	48.4	
полдник									
216	1	Омлет с сыром	80	6.65	7.96	11.5	170.68	13.5	
	2	Горох отварной (консервированный)	50	1.8	0.05	4.9	27.5	4.8	
	3	Хлеб пшеничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67	0	
	4	Кондитерское изделие	50	2.28	3.54	22.7	125.13	1.2	
392	5	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03	
итого			400	13.1	11.9	68.2	447.7	19.5	
ИТОГО за целый день			1560	49.29	68.1	252.27	1458.04	91.19	

Десятый день (пятница)

ЗИМА-ВЕСНА

№	Прием пищи							
	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
168	1	Каша молочная "Дружба" вязкая	200	6.5	8.45	36.69	206.97	11.5
	1	2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	73.7	11.8
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
		итого	435	13.4	17.2	53.5	384.7	24.5
	второй завтрак							
399	1	Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
		итого	160	0.9	0	18	70	3.6
	обед							
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.06	3.57	16.32	135	5.81
303	2	Капуста тушеная с куриным мясом	200	14.5	12.8	11.7	230.5	2.12
	3	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
376	4	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
		итого	605	24.59	17.62	56.77	556.92	8.33
	полдник							
261	1	Тефтели рыбные тушеные	80	5.74	8.99	17.05	172.61	12.1
45	2	Винегрет овощной	150	1.41	5.79	7.91	185.89	13
	3	Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
392	4	Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
		итого	460	8.4	5.9	48.1	45.3	39.9
	ИТОГО за целый день		1660	47.29	40.72	176.37	1056.92	76.33
	Итого за весь период		15060	535.69	682.15	2153.42	13640.44	908.11

ПРОИЗВЕДЕНО, ПРОДУКЦІОННО І СЕРІЙНО ПЕЧАТІЛО
 ЗАВЕДУЮЩИЙ *О. П. КОБІЛІЦЬОВА*
 ЛІСТОК



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена	Сумма
1	Листы бумаги	лист	100	0.50	50.00
2	Копировальная бумага	лист	50	1.00	50.00
3	Чернила	шт.	10	5.00	50.00
4	Специальная бумага	лист	20	2.50	50.00
5	Клей	шт.	5	10.00	50.00
6	Стекло	шт.	1	50.00	50.00
7	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
8	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
9	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
10	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
11	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
12	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
13	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
14	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
15	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
16	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
17	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
18	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
19	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
20	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
21	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
22	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
23	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
24	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
25	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
26	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
27	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
28	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
29	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
30	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
31	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
32	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
33	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
34	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
35	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
36	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
37	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
38	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
39	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
40	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
41	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
42	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
43	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
44	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
45	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
46	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
47	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
48	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00
49	Сумка	шт.	1	50.00	50.00
50	Коробочка	шт.	1	50.00	50.00