

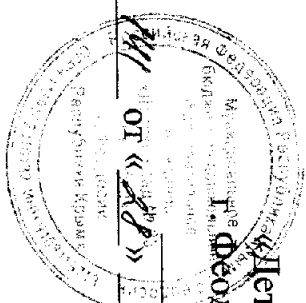
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 23 «Улыбка»

г. Феодосия Республики Крым»

Иск О.П. Кобыльцова



Приказ № 141 от «28» Июня 2025 г.

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

Первый день (понеделник)

ЗИМА

рпс.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак	сад	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 соленные	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 ступенное	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

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	сад
65	1 Каша молочная манная	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
1	2 Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
65	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							
68	1 Фрукты 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
64	2 Запеканка из печени с рисом	120	5.6	8.9	11.02	108.9	3.8
13	3 Салат из свеклы	40	0.86	3.66	5.02	56.34	5.7
	4 Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	5 Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
76	6 Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
	ИТОГО	595	17.7	17.6	66.7	515.0	46.0
полдник							
73	1 Булочка "Веснушка"	80	6.98	5.92	44.09	257.47	10
07	2 Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
	3						
	ИТОГО	280	16.5	21.5	66.6	389.7	11.43
	ИТОГО за целый день	1420	49.89	66.9	213.17	1257.76	82.25

№	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 Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
	ИТОГО	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед						
76	1 Щи из квашеной капусты, со сметаной	200	1.93	4.88	19.21	115.24	18.45
294	2 Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.3	10.5	10.8	115.9	2.83
	4 Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
	5 Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
382	6 Компот из из сезжих плодов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
	ИТОГО	615	14.8	16.8	65.9	460.9	51.6
	ПОЛДНИК						
231	1 Сырники из творога	120	6.52	11.34	44.44	303.94	17.2
	1 Повидло фруктовое	20	0	0	18	72	0.11
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	45.59	70.02	221.02	1248.4	96.56

Четвертый день (четверг)

ЗИМА

№		Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак	скал	скал	скал	скал	скал	скал	
135	1 Каша молочная гречневая	200	5.5	8.13	29.27	181	1.85	
1	2 Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8	
135	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							
136	1 Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10	
	итого	100	0.21	10.3	46	19	10	
	обед							
137	1 Борщ с капустой и картофелем	200	4.13	3.37	12.74	115.69	8.04	
12	2 Котлета мясная	80	4.02	7.8	10.8	102.3	2.5	
138	3 Каша пшеничная вязкая с маслом	130	4.12	3.6	23.03	149.62	10.1	
4	Овощи соленные	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2	
5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8	
1376	6 Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4	
	итого	635	19.5	16.0	76.0	562.6	39.0	
	полдник							
13	1 Яблоко отварное	1	6.22	5.63	0.34	76.92	11.8	
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	
132	5 Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03	
	итого	261	9.1	5.8	28.4	199.3	31.8	
	ИТОГО за целый день	1431	41.12	49.06	196.4	1139.65	96.08	

Пятый день (пятница)

ЗИМА

Прием пищи

№ печ.							
	Наименование блюда	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
1	2 Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
197	3 Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
	ИТОГО	435	16.7	24.9	47.0	322.4	14.4
	второй завтрак						
199	1 Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
	ИТОГО	160	0.9	0	18	70	3.6
	обед						
80	1 Суп картофельный с крупой гречневой	200	3.02	3.68	15.03	128.2	5.93
101	2 Птица тушеная	70	6.2	8.9	11.8	104.5	2.8
205	3 Макароны изделия отварные с маслом	130	4.57	3.78	22.78	152.4	11.2
	4 Овощи 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
176	6 Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
	ИТОГО	625	21.0	17.6	79.0	580.1	35.2
	ПОЛДНИК						
255	1 Колбета рыбная запеченная	80	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
192	4 Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03

ИТОГО	360	11.0	12.7	59.6	332.1	39.5
ИТОГО за целый день	1580	49.61	55.14	203.6	1304.64	92.61

Шестой день (понедельник)

ЗИМА

Прием пищи

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
192	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							
199	1 Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
	итого	160	0.9	0	18	70	3.6
обед							
66	1 Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	3.41	9.21	115.69	18.45
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 соленные	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
176	7 Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
	итого	660	32.2	62.2	81.9	874.0	55.4
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 "Ряженка"	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	61.3	104.77	240.91	1911.11	113.68

Сельмой день (вторник)

ЗИМА

Прием пищи

№ п/п	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		порции	сад	сад	сад	сад	сад
	завтрак						
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
185	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						
168	1 Фрукты 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
176	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						
454	1 Пирожки печеные	80	6.77	5.86	5.5	281.11	12.1
197	2 Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
	итого	280	16.3	21.4	28.0	413.3	13.5
	ИТОГО за целый день	1410	52.28	69.16	206.97	1384.27	99.58

Восьмой день (среда)

ЗИМА

Прием пищи

№	Наименование блюда		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
			порции	скад	скад	скад	скад	скад
	завтрак							
№5	1	Каша молочная "Теркулес"	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
№5	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							
№6	1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10
		Итого	100	0.21	10.3	46	19	10
	обед							
№1	1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
№76	2	Жаркое по домашнему	160	28.3	46.88	48.8	405	0.96
	3	Овощи соленные	15	0.15	0	0.5	2.7	2
	4	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
№72	5	Компот из свежих фруктов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
		Итого	580	37.3	53.4	94.2	736.1	24.3
	ПОЛДНИК							
№12	1	Лашевник 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
№01	3	Напиток кисломолочный "Снежок"	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

1395

63.95

99.88

217.86

1480.07

66.76

№		Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
завтрак		скал	скал	скал	скал	скал	скал		
1	Каша молочная рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181	0		
2	Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8		
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									
1	Фрукты свежие(яблоки)	100	0.21	10.3	46	19	10		
ИТОГО		100	0.21	10.3	46	19	10		
обед									
1	Свекольник	200	6.19	3.82	10.05	138.13	12.35		
2	Биточки мясные	70	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5		
3	Пюре картофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6		
4	Овощи соленные	20	0.2	0	0.67	3.6	4.2		
5	Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8		
6	Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4		
ИТОГО		625	22.9	18.6	74.0	614.4	54.9		
полдник									
1	Яйцо отварное	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		
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	52.46	68.24	247.29	1467.97	97.61		

Десятый день (питание)

ЗИМА

Прием пищи

№	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		суп	св/л	скад	скад	скад	скад
168	1 Каша молочная "Дружба" мякоти	200	6.5	8.45	36.69	206.97	11.5
1	2 Бутерброд с мясом	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	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							
61	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	3 Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
92	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		14861	510.56	672.84	2108.5	13499.72	917.71

Заведующий

Инструктор

О. И. Кобылин

