

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 23 «Улыбка»

г. Феодосия Республики Крым»

О.П. Кобыльцова

Приказ № 96 от «28» августа 2025 г.



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

Первый День (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№ рел.	Наименование блюда	Прием пищи					
		Завтрак		Белки		Жиры	
		скад	скад	скад	скад	скад	скад
206	1 Макароны отварные с сыром	120	7.87	7.15	36.06	209.85	11.3
3	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	Масса					
368	1 Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
	итого	210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8
	обед						
73	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	4.8
70	3 Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.2
	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
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
	итого	615	23.4	17.1	66.8	477.1	50.4
	полдник						
235	1 Пудинг из творога (запеченный)	100	8.07	14.1	32.8	248.13	21.2
	2 Молоко стуженное	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	1460	50.2	54.85	193.49	1333.03	101.05

Прием пищи

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд
1 Каша молочная манная	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
2 Бутерброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
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						
1 Фрукты свежие	100	0.21	10.3	46	19	10
ИТОГО	100	0.21	10.3	46	19	10
обед						
1 Суп "Полевой"	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
2 Запеканка из пшена с рисом	120	5.6	8.9	11.02	108.9	3.8
3 Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56.34	5.7
4 Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
5 Хлеб ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
6 Компот из свежих плодов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
ИТОГО	605	16.1	19.2	65.8	517.9	43.3
полдник						
1 Булочка "Веснушка"	80	6.98	5.92	44.09	257.47	10
2 Какао с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
ИТОГО	280	16.5	21.5	66.6	389.7	11.43
ИТОГО за целый день	1430	48.24	68.52	212.27	1260.66	79.55

Третий День (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции в сад	Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	Ккал сад	Витамин С сад
	завтрак						
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	100	0.4	0.3	10.3	46	10
	итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
	обед						
68	1 Шн зеленые	200	3.05	4.02	13.8	126.8	5.98
302	2 Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8.3	10.5	10.8	115.9	2.83
	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	15.9	16.0	60.5	472.4	39.2
	полдник						
231	1 Сырники из творога	120	6.52	11.34	44.44	303.94	17.2
	2 Повидло порционное	20	0	0	18	72	0.11
401	3 Напиток кисломолочный "Снежок"	160	5.22	4.5	7.56	92	0.54
	итого	300	11.7	15.8	70.0	467.9	17.9
	ИТОГО за целый День	1450	44.75	56.96	187.73	1308.76	81.61

Прием пищи

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд
1 Каша молочная гречневая	200	5.5	8.13	29.27	181	1.85
2 Бутерброд с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
1 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						
1 Плоды свежие	100	0.21	10.3	46	19	10
ИТОГО	100	0.21	10.3	46	19	10
обед						
1 Суп из овощей	200	2.19	4.78	12.6	102.26	2.8
2 Котлета мясная	80	4.02	7.8	10.8	102.3	2.5
1 Каша пшеничная вязкая с маслом	130	4.12	3.6	23.03	149.62	10.1
4 Опюци по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
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	635	17.5	17.5	75.6	548.0	34.4
полдник						
1 Омлет с сыром	80	6.65	7.96	11.5	170.68	13.5
2 Миска кабачковая (из свежих овощей)	60	0.93	2.09	4.19	39.49	11.2
3 Хлеб пшеничный	20	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
4 Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
ИТОГО	360	8.8	10.2	38.8	304.2	39.5
ИТОГО за целый день	1530	38.87	54.94	206.47	1229.87	99.14

Прием пищи

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд
1 Каша молочная с пшеном	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
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	16.7	24.9	47.0	322.4	14.4
второй завтрак						
1 Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
ИТОГО	210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8
обед						
1 Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3.02	3.64	14.58	122	7.53
2 Птица тушеная	70	6.2	8.9	11.88	104.5	2.8
3 Люре картофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6
4 Овощи по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
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	19.3	18.2	73.4	544.6	40.9
ПОЛДНИК						
1 Котлета рыбная	80	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5
2 Рагу из овощей	130	1.85	3.74	11.48	87.46	12.3
3 Хлеб пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
4 Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
ИТОГО	360	3.1	3.9	34.6	181.5	27.1
ИТОГО за целый день	1630	43.18	52.7	181.76	1203.8	88.22

Пятый день (понедельник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	скад	скад	скад	скад	скад	скад
Каша молочная манная	200	6.51	8.2	35.26	199.61	10.3
Пюре борщ с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
Чай с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
итого	435	7.8	12.0	58.4	331.0	22.1
второй завтрак						
Сок фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
итого	210	4.1	5.8	26.8	155.3	5.8
обед						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	4.13	3.37	12.74	115.69	8.04
Утин из отварного мяса	75	4.8	9.2	12.1	105.3	2.36
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	17.2	48.2	23.8	421.7	1.4
Салат по сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
Салат овощной	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
Салат из огурцов	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
Компот из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
итого	660	34.5	62.3	85.2	872.8	45.6
ПОЛДНИК						
Вареники с капустой	100	7.51	12.09	36.65	287.3	18
Сыр сметанный сладкий	30	7.51	12.09	36.65	287.3	13
Пирог из творога	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	1595	66.63	108.73	250.88	2023.72	105.07

мой день (вторник)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд
молочная гречневая	200	6.51	8.2	35.26	199.61	10.3
серброд с сыром	45	3.9	7	7.39	113.63	12.1
фрейный напиток на молоке	200	5.6	5	9.4	104	1.17
итого	445	16.0	20.2	52.1	417.2	23.6
второй завтрак						
ды свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
обед						
картофельный	200	2.62	5.07	13.05	107.71	4.8
старианский						
фаршированные	170	36.2	55.1	35.7	438.7	1.3
ом и рисом						
б пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
б ржаной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
апит из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
итого	605	47.1	61.6	84.8	774.1	35.1
полдник						
печенье	80	6.77	5.86	50.5	281.11	12.1
мо с молоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
итого	280	16.3	21.4	73.0	413.3	13.5
ИТОГО за целый день	1430	79.75	103.51	220.17	1650.68	82.2

7

день (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд	сгд
зачная "Геркулес"	200	5.97	5.5	17.1	116.5	1.13
д с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
апиток с молоком	200	5.6	5	9.4	104	1.17
ИТОГО	435	12.8	14.3	33.9	294.2	14.1
ой завтрак						
ужие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
ИТОГО	100	0.4	0.3	10.3	46	10
обед						
льный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	135	5.81
д-домашнему	160	28.3	46.88	48.8	405	0.96
сезону(свежие)	20	3.12	3.28	19.47	81.2	12.1
ой	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
сока натурального	180	0.09	0.04	12.4	95	1.83
ИТОГО	585	40.2	56.7	113.1	814.6	34.5
олдник						
к с творогом	100	8.14	14.96	35.93	319.45	17.8
ущенное	20	0.3	2.4	0.7	21.3	0.03
исломолочный	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	1400	67.11	93.16	201.13	1585.57	76.97

Прием пищи

Повторение блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	скад	скад	скад	скад	скад	скад
Очная рисовая	200	5.5	8.13	29.27	181	0
д с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
олоком	200	9.5	15.58	22.5	132.2	1.43
Итого	435	16.3	27.5	59.1	386.9	13.2
дой завтрак						
ежие	100	0.4	0.3	10.3	46	10
Итого	100	0.4	0.3	10.3	46	10
обед						
ник	200	6.19	3.82	10.05	138.13	12.35
мясные	70	6.61	9.24	16.75	156.92	12.5
стофельное	130	2.89	4.26	17.74	124.32	11.6
сезону (свежие)	20	0.13	0.1	0.45	2.4	4.8
аной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
из свежих плодов	180	0.09	0.04	12.4	95	1.72
Итого	625	19.1	18.7	73.5	615.2	56.8
полдник						
сыром	80	6.65	7.96	11.5	170.68	13.5
отварной	50	1.8	0.05	4.9	27.5	4.8
рованный)						
еничный	20	2.33	0.33	13.3	66.67	0
рское изделие	50	3.2	5.8	8.8	85.3	2.2
аром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
Итого	400	14.0	14.1	54.3	407.9	20.5
ИТОГО за целый день	1560	49.79	60.64	197.27	1455.94	100.53

Прием пищи

наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	скад	скад	скад	скад	скад	скад
сложная "Дружба"	200	6.5	8.45	36.69	206.97	11.5
суп с маслом	35	1.25	3.78	7.36	73.7	11.8
чай 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						
фруктовый	160	0.9	0	18	70	3.6
итого	210	0.9	5.8	26.8	155.3	5.8
обед						
картофельный с макаронными изделиями	200	3.06	3.57	16.32	135	5.81
суп тушеная с куриным филе	180	14.5	12.8	11.7	230.5	2.12
свекольной	25	3.23	1.25	16.15	98.42	13.8
сок из сушеных фруктов	180	3.8	0	12.6	93	0.4
итого	585	24.6	17.6	56.8	556.9	22.1
полдник						
суп рыбные тушеные	80	5.74	8.99	17.05	172.61	12.1
с кабачковой(из свежих овощей)	20	0.93	2.09	4.19	39.49	11.2
пшеничный	30	1.22	0.15	7.32	36.3	14.8
с сахаром	200	0.02	0	15.8	57.7	0.03
итого	330	7.9	11.2	44.4	306.1	38.1
ИТОГО за целый день	1560	46.75	51.88	181.38	1402.99	90.53
Итого за весь период	15045	535.27	705.89	2032.55	14455.02	904.87

