

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 23 «Улыбка»

г. Феодосия Республики Крым

М.П. О.П. Кобыльцова

Приказ № 96 от «28» сентября 2025 г.



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

Десятый день (пятница)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

№	Прием пищи							
	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
168	1 Каша молочная "Дружба"	150	5.84	7.32	32.38	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	0.98	
	итого	360	11.5	14.5	46.3	323.7	21.6	
	второй завтрак							
168	1 Сок фруктовый	150	0.8	0	16	68	3	
	итого	175	1.56	1.18	23.57	109.71	3.8	
	обед							
82	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.52	3.46	9.79	81	3.48	
265	2 Капуста тушеная с куриным мясом	180	11.8	10.2	9.8	187.3	1.15	
	4 Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6	
376	5 Комопот из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3	
	итого	505	20.0	14.7	42.8	423.5	16.5	
	ПОЛДНИК							
261	1 Тефтели рыбные тушеные	60	3.62	8.17	14.83	147.81	9.7	
53	2 Икра кабачковая(из свежих овощей)	40	0.61	2.06	2.44	60.85	10.8	
	3 Хлеб пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5	
392	4 Чай с сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02	
	итого	295	5.1	10.3	33.1	275.8	33.0	
	ИТОГО за целый день	1335	38.2	40.68	145.89	1132.65	74.93	
	Итого за весь период	12635	409.23	551.17	1631.32	11911.95	713.06	
	Итого среднее значение		40.9	55.1	163.1	1191.2	71.3	

Прием пищи

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак		если	если	если	если	если	если
1	Наша молочная манная	150	4.8	4.95	15.39	104.85	1.02
2	Вутерброд с сыром	35	3.2	5.69	6.16	92.84	9.2
3	Нефейный напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
ИТОГО		365	12.7	14.8	29.4	284.4	11.5
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
ИТОГО		100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
обед							
1	Суп "Полевой"	150	3.29	3.07	9.79	81	3.48
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 свежих плодов	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.29
ИТОГО		465	10.6	12.0	47.8	395.5	35.1
полдник							
1	Вулочка "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		1170	37.41	54.53	175.35	1047.2	66.19

Третий День (среда)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

№ п/п	Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
			если	если	если	если	если	если
завтрак								
185	1	Каша молочная "Геркулес"	150	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	360	13.8	21.0	40.3	290.3	13.2
второй завтрак								
368	1	Фрукты свежие	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
		итого	100	0.21	0.14	9.18	41.6	9.2
обед								
68	1	Щи зеленые	150	2.16	3.59	9.88	80.8	3.68
302	2	Птица, тушенная в соусе соевыми	160	4.5	6.4	6.8	108.5	1.85
	3	Хлеб пшеничный	20	0.81	0.1	4.88	24.2	12.5
	4	Хлеб ржаной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
382	5	Кисель из сока натурального	150	0.07	0.03	10.3	79.2	1.37
		итого	505	10.1	11.1	44.6	370.4	31.0
полдник								
231	1	Сырники из творога	80	4.65	8.49	36.35	230.55	13.1
	2	Повидло порционное	15	0	0	18	72	0.11
401	3	Напиток кисломолочный	150	4.18	4	6.72	82	0.48
		итого	245	8.8	12.5	61.1	384.6	13.7
ИТОГО за целый день			1210	32.88	44.7	155.13	1086.8	67.04

14 День (четверг)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

Прием пищи

наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
завтрак	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
молочная гречневая	150	4.09	7.32	23.39	169	1.64
бул с маслом	30	1.03	3.03	6.13	60.17	10.8
чай напиток с молоком	180	4.67	4.17	7.83	86.67	1.3
итого	360	9.8	14.5	37.4	315.8	13.7
второй завтрак						
кефир	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
итого	100	0.14	9.18	41.6	16	9.2
обед						
овощей	150	1.89	4.59	10.95	92.95	2.85
мясная	60	2.12	5.2	6.8	85.3	1.5
пшеничная вязкая с	110	2.95	2.68	16.45	107.94	8.2
по сезону (свежие)	15	0.1	0.02	0.34	1.8	2.3
жареной	25	2.55	0.99	12.75	77.7	11.6
из сушеных фруктов	150	3.17	0	10.5	77.5	0.3
итого	510	12.8	13.5	57.8	443.2	26.8
полдник						
с сыром	60	4.61	5.05	11.13	130.69	11.8
баночная (из свежих овощей)	40	0.61	2.06	2.44	60.85	10.8
пшеничный	15	0.81	0.1	4.88	24.2	11.6
сахаром	180	0.02	0	10.99	42.9	0.02
итого	295	6.1	7.2	29.4	258.6	34.2
ИТОГО за целый день	1265	28.76	44.39	166.18	1033.67	83.91