

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»



Утверждаю

Заведующий Детский сад № 11 «Сказка»

И.Д. Онуфриенко

Приказ от 29.08.2025 № 122

Основное (организационное) меню
приготавливаемых блюд на осенний период
2025 года
для возрастной группы детей от 1 года до 3 лет
Учреждение 10,5 часов пребывания

Первая неделя							
Понедельник							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	106.04	4.90	16.68	6.80	168
	Яйцо отварное	49	66.84	6.22	0.34	5.63	213
	Бутерброд с маслом	20/5	75.80	1.73	8.54	4.29	1
	Чай с лимоном, сахаром	180	17.14	0.10	21.84	0.52	393
	ИТОГО		265.82	12.95	47.40	17.24	
2-й завтрак	Фрукта	100	79.84	1.56	21.84	0.52	
	ИТОГО		79.84	1.56	21.84	0.52	
Обед	Щи из капусты со сметаной	180	76.63	1,95/016	12,99/0,18	3,28/0,9	57
	Зелень для блюда	2	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Каша пшеничная "Артек"	110	108.32	2.96	16.52	2.68	321
	Гуляш из мяса	70	133.75	11.62	6.66	12.20	282
	Огурец/помидор (порционный)	16	2.40	0.13	0.45	0.02	
	Кисель из сока	180	55.42	0.42	17.26	0.07	376
	Хлеб пшеничный	20	48.40	1.70	8.50	0.66	
	Хлеб ржаной	30	62.70	2.55	12.75	0.99	
ИТОГО		488.20	19.42	62.22	16.63		
Полдник	Пудинг творожный (с морковью,яблоком,крупой,макаронными изделиями)	80	135.64	11.52	9.40	9.09	238
	Кисломолочный напиток (молоко)	170	111.10	6.28	18.67	5.77	400
	Кондитерские изделия	20	42.55	1.13	11.62	1.46	
	ИТОГО		289.29	18.93	39.69	16.32	
ВСЕГО			1123.15	52.86	171.15	50.71	

Первая неделя							
Вторник							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная манная вязкая	150	136.64	4.55	17.64	5.41	92
	Бутерброд с маслом, с сыром	20/5/7	111.21	3.42	8.56	6.36	3
	Кофейный напиток с молоком	180	101.92	4.34	13.42	3.86	395
	ИТОГО		349.77	12.31	39.62	803.40	
2-й завтрак	Сок фруктовый	120	55.20	0.60	12.00	0.12	
	ИТОГО		55.20	0.60	12.00	0.12	
Обед	Суп рисовый (рассольник)	180	122.15	3.37	18.09	3.62	85
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Картофельное пюре	120	90.22	8.90	7.50	3.20	336
	Котлета мясная	60	98.90	6.60	6.20	3.30	
	Компот из фруктов и кураги	180	39.48	0.47	10.19	0.05	382
	Хлеб ржаной	30	77.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		429.03	21.93	54.81	11.17	
Полдник	тефтеля (рыбная)	65	84.50	9.70	1.78	4.28	244
	Каша пшено	115	91.74	1.82	14.69	2.54	313
	Огурец/помидор (порционный)	12	1.80	0.10	0.34	0.01	
	Хлеб пшеничный	25	60.50	2.13	10.63	0.83	
	Чай с сахаром	180	16.45	0.08	4.70	0.02	393
	ИТОГО		254.99	13.83	32.14	7.68	
ВСЕГО			1088.99	48.67	138.57	822.37	

Первая неделя							
Среда							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молотая овсянная	150	108.34	4.82	17.08	5.56	93
	Бутерброд с маслом	25/5	97.90	2.16	10.67	4.46	3
	Чай с сахаром	180	16.48	0.08	4.71	0.02	395
	ИТОГО		222.72	7.06	32.46	10.04	
2-й завтрак	Фрукта	115	59.80	0.30	13.19	0.20	
	ИТОГО		59.80	0.30	13.19	0.20	
Обед	Свекольник со сметаной	180	111.01	3.24	13.53	4.02	58
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Плов с мясом говядины	180	246.03	12.20	19.92	13.05	304
	Огурец/помидор (порционный)	30	3.00	0.16	0.56	0.02	
	Компот из изюма и кураги	180	36.24	0.36	9.64	0.03	376
	Хлеб пшеничный	20	48.40	1.70	8.50	0.66	
	Хлеб ржаной	30	67.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		512.96	20.25	64.98	18.78	
Полдник	Сырник из творога (сметана)	65	187.17	12.00	17.04	11.85	231
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	170	68.40	4.76	7.99	4.25	401
	Кондитерские изделия	25	63.25	1.88	18.60	2.45	
	ИТОГО		318.82	18.64	43.63	18.55	
ВСЕГО			1114.30	46.25	154.26	47.57	

Первая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	95	108.19	3.37	17.9	3.03	165
	Огурец /помидор	16	2.40	0.13	0.45	0.02	
	Бутерброд с маслом,сыром	20/5/7	85.12	3.42	8.56	6.36	1
	Кофейный напиток	180	20.73	0.14	5.43	0.11	395
	ИТОГО		216.44	7.06	121.55	9.52	
2-й завтрак	Сок	120	55.20	0.60	12.00	0.12	
	ИТОГО		55.20	0.60	12.00	0.12	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	101.04	2.61	11.03	5.39	69
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Капуста тушенная с мясом птицы	180	161.03	13.36	16.62	4.38	342
	Компот из сухофрукты	180	28.47	0.12	7.01	0.01	376
	Хлеб пшеничный	20	48.40	1.70	8.50	0.66	
	Хлеб ржаной	30	77.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		417.22	20.38	55.99	11.44	
Полдник	Суп молочный с крупой геркулесовой	150	105.35	4.77	15.74	5.93	94
	Булочка "Веснушка"	50	161.36	4.40	27.00	23.00	4
	Чай с молоком	180	91.29	4.28	10.82	3.77	394
	ИТОГО		358.00	13.45	53.56	32.70	
ВСЕГО			1046.86	41.49	156.40	53.78	

Первая неделя							
Пятница							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	143.34	4.34	17.80	6.28	94
	Бутерброд с маслом	20/5	75.80	1.73	8.54	4.29	1
	Какао на молоке	180	105.64	4.59	12.42	4.96	397
	ИТОГО		324.78	10.66	38.76	15.53	
2-й завтрак	Фрукта	115	59.80	0.30	13.19	0.20	
	ИТОГО		59.80	0.30	13.19	0.20	
Обед	Суп картофельный гороховый/фасолевый	180	99.19	30.54	15.10	2.56	81
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	115	123.70	3.91	19.52	2.56	205
	Тефтеля мясная	65	129.51	10.39	11.19	4.18	286
	Копот из фруктов и кураги	180	42.08	0.48	10.76	0.06	376
	Хлеб ржаной	30	77.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		472.76	47.91	69.40	10.36	
Полдник	Котлета рыбная	65	98.58	14.40	4.92	5.88	255
	Яйцо отварное	49	66.84	6.22	0.34	5.63	213
	Свекольная икра	70	57.14	1.10	7.36	3.91	45
	Хлеб пшеничный	20	48.40	1.70	8.50	0.66	
	Чай с сахаром и лимоном	180	17.11	0.10	4.76	0.02	393
	ИТОГО		288.07	23.52	25.88	16.10	
ВСЕГО			1145.41	82.39	147.23	42.19	

Вторая неделя							
Понедельник							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная с крупой (пшено)	150	115.64	4.80	17.51	6.51	204
	Бутерброд с маслом, с сыром	22/7/5	107.41	3.64	9.65	6.44	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	17.01	0.09	4.76	0.02	393
	ИТОГО		240.06	8.53	31.92	12.97	
2-й завтрак	Сок	125	57.50	0.63	12.50	0.30	
	ИТОГО		57.50	0.63	12.50	0.30	
Обед	Суп с клецками	180	89.62	2.19	14.04	2.65	58
	Зелень для блюда	1	0.54	0.04	0.08	0.01	
	Тефтели мясная	75	125.00	15.63	15.20	8.66	304
	Капуста тушенная(голубцы ленивые)	110	84.17	1.82	8.88	5.15	
	Компот из сухофруктов	180	40.18	0.19	9.72	0.01	376
	Хлеб пшеничный	25	60.50	2.13	10.63	0.83	
	Хлеб ржаной	30	72.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		472.71	24.55	71.30	18.30	
Полдник	Пудинг из творога (с морковью, с яблоком, макаронными изделиями, крупой)	80	200.19	12.83	16.52	11.65	231
	Кисломолочный напиток(молоко кипяченое)	170	56.95	4.44	6.34	3.96	401
	Кондитерские изделия	25	44.25	1.88	18.60	2.45	
	ИТОГО		301.39	19.15	41.46	18.06	
ВСЕГО			1071.66	52.86	157.18	49.63	

Вторая неделя							
Вторник							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочнаяс крупой (овсяная)	150	122.85	4.90	15.74	6.80	93
	Бутерброд с маслом	20/5	75.80	1.73	8.54	4.29	1
	Какао на молоке	180	102.45	4.59	4.96	11.48	397
	ИТОГО		301.10	11.22	29.24	22.57	
2-й завтрак	Фрукта	115	59.80	0.30	13.19	0.20	
	ИТОГО		59.80	0.30	13.19	0.20	
Обед	Борщ со сметаной	180	85.51	1.91	11.33	4.38	56
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Отварной картофель с маслом	120	175.49	13.44	21.35	14.74	321
	Бефстроганов из печени (запеканка карфельная с печенью)	70	154.40	15.60	6.08	7.52	
	Огурец/помидор (порционный)	18	3.00	0.16	0.56	0.02	
	Кисель из сока	180	67.23	0.42	16.32	0.07	382
	Хлеб ржаной	30	77.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		563.91	34.12	68.47	27.73	
Полдник	Тефтеля рыбная тушеная	65	58.87	10.97	5.06	3.79	255
	Икра кабачковая	45	44.10	0.72	3.39	2.84	53
	Яйцо отварное	49	66.84	6.22	0.34	5.63	213
	Бутерброд	25/5	75.80	1.73	8.54	4.29	1
	Чай с сахаром	180	13.95	0.10	3.83	0.02	393
	ИТОГО		259.56	19.74	21.16	16.57	
ВСЕГО			1184.37	65.38	132.06	67.07	

Вторая неделя							
Среда							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	122.62	4.21	17.26	5.31	168
	Бутерброд масло, сыр	22/7/5	107.41	3.64	9.65	6.44	0
	Чай с сахаром с лимоном	180	17.14	0.10	4.77	0.02	393
	ИТОГО		247.17	7.95	31.68	11.77	
2-й завтрак	Сок	120	58.42	0.64	12.70	0.13	
	ИТОГО		58.42	0.64	12.70	0.13	
Обед	Суп картофельный с макаронными	180	79.56	1.77	11.57	2.51	
	Зелень для блюда	1	0.58	0.04	0.08	0.01	
	Рагу овощное с мясом птицы	180	117.79	7.93	18.01	7.53	304
	Компот из сухофруктов	180	35.86	0.30	9.08	0.01	376
	Хлеб пшеничный	22	54.60	1.92	9.59	0.74	
	Хлеб ржаной	30	77.70	2.55	12.75	0.99	
	ИТОГО		366.09	14.51	61.08	11.79	
Полдник	Сырники из творога (сметана)	70	189.72	12.05	13.11	11.79	231
	Кисломолочный напиток (молоко)	170	82.46	4.44	7.45	3.96	401
	Кондитерское изделие	25	104.25	1.88	18.60	2.45	
	ИТОГО		376.43	18.37	39.16	18.20	
ВСЕГО			1048.11	41.47	144.62	41.89	

Вторая неделя

Четверг

	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная манная	150	106.19	4.47	5.30	17.90	313
	Бутерброд с маслом	25/5	67.07	1.95	4.38	9.64	1
	Кофейный напиток с молоком	180	39.45	0.12	0.10	5.16	395
	ИТОГО		212.71	6.54	9.78	32.70	
2-й завтрак	Фрукта	100	69.84	1.56	0.52	21.84	
	ИТОГО		69.84	1.56	0.52	21.84	
Обед	Суп овощной со сметаной	180	101.11	7.73	5.82	10.38	80
	Зелень для блюда	2	1.16	0.08	0.02	0.16	
	Гуляш из отварного мяса	65	143.00	9.59	1.23	10.88	
	Каша гречневая	180	155.54	10.51	10.30	19.98	304
	Огурец/помидор (порционный)	30	3.06	0.15	0.03	0.46	
	Компот из яблок и кураги	180	32.67	0.30	0.01	8.14	376
	Хлеб ржаной	30	67.70	2.55	0.99	12.75	
	ИТОГО		504.24	30.91	18.40	62.75	
Полдник	Омлет драчена	65	127.81	7.95	7.82	5.16	
	Огурец/помидор (порционный)	30	3.06	0.15	0.03	0.46	
	Хлеб пшеничный	25	48.06	1.69	0.66	8.44	
	Чай с сахаром	180	14.01	0.10	0.02	3.83	393
	ИТОГО		192.94	9.89	8.53	17.89	
ВСЕГО			979.73	48.90	37.23	135.18	

Вторая неделя							
Пятница							
	Наименование блюда	Ранний возраст от 1 года до 3 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	118.84	4.69	6.38	15.38	
	Бутерброд с маслом, с сыром	20/5/7	87.90	2.16	4.46	10.67	3
	Какао на молоке	180	84.55	4.53	3.98	11.77	397
	ИТОГО		291.29	11.38	14.82	37.82	
2-й завтрак	Сок	115	54.11	0.59	0.12	11.76	
	ИТОГО		54.11	0.59	0.12	11.76	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	122.01	11.98	3.41	14.57	84
	Зелень для блюда	2	0.72	0.05	0.01	0.10	
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180	198.00	12.07	13.86	18.94	342
	Огурец/помидор порционный	30	2.64	0.14	0.02	0.49	
	Компот из сухофруктов и яблок	180	32.67	0.30	0.01	8.14	376
	Хлеб пшеничный	25	48.40	1.70	0.67	8.50	
	Хлеб ржаной	30	67.70	2.55	0.99	12.75	
	ИТОГО		472.14	28.79	18.97	63.49	
Полдник	Оладьи	75	190.64	7.02	9.61	44.12	449
	Сгущенное молоко/с повидлом	20	48.50	1.09	1.29	8.49	
	Чай с сахаром и лимоном		13.44	0.09	0.02	3.58	393
	ИТОГО		252.58	8.20	10.92	56.19	
ВСЕГО			1070.12	48.96	44.83	169.26	