

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 3 лет до 8 лет
Учреждение 10,5 часов пребывания

Первая неделя							
Понедельник							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	197.39	6.92	24.15	8.43	168
	Яйцо отварное	49	76.84	6.22	0.34	5.63	213
	Бутерброд с маслом	25/6	105.45	2.16	10.69	5.18	1
	Чай с сахаром с лимоном	200	20.46	0.11	5.71	0.02	393
	ИТОГО		400.14	15.41	40.89	19.26	
2-й завтрак	Фрукта	110	102.47	1.60	22.42	0.53	
	ИТОГО		102.47	1.60	22.42	0.53	
Обед	Щи из капусты со сметаной	200	107,89/10,43	2,4/0,17	15,52/0,20	4,34/0,99	57
	Зелень для блюда	2	0.60	0.04	0.09	0.01	
	Каша пшеничная "Артек"	130	130.65	3.53	19.74	3.32	321
	Гуляш из мяса	85	213.27	13.19	13.55	9.31	286
	Огурец/ помидор (порционный)	24	3.74	0.20	0.70	0.02	
	Кисель из сока	200	85.05	0.46	21.05	0.07	376
	Хлеб пшеничный	25	60.57	2.13	10.64	0.83	
	Хлеб ржаной	35	93.14	3.06	15.28	1.19	
	ИТОГО		587.02	22.61	81.05	14.75	
Полдник	Пудинг творожный(с морковью,яблоками, макаронными изделиями, крупой)	100	213.10	14.95	11.78	11.49	238
	Кисломолочный напиток (кипяченое молоко)	180	163.48	6.80	20.20	6.25	400
	Кондитерские изделия	30	125.10	2.25	22.23	2.94	
	ИТОГО		501.68	24.00	54.21	20.68	
ВСЕГО			1591.31	63.62	198.57	55.22	

Первая неделя							
Вторник							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная манная вязкая	200	185.24	6.38	25.92	6.39	92
	Бутерброд с маслом, с сыром	29/6/10	151.94	4.93	12.51	8.26	3
	Кофейный напиток с молоком	200	107.23	4.40	14.75	3.92	395
	ИТОГО		444.41	15.71	53.18	18.57	
2-й завтрак	Сок фруктовый	123	56.84	0.62	12.36	0.12	
	ИТОГО		56.84	0.62	12.36	0.12	
Обед	Суп рисовый (рассольник)	200	154.99	4.10	22.52	4.82	85
	Зелень для блюда	1	0.62	0.04	0.09	0.01	
	Картофельное пюре	130	162.76	15.21	12.76	6.47	336
	Котлета мясная	85	220.90	13.91	14.16	9.16	282
	Компот из фруктов и кураги	200	49.36	0.58	12.67	0.06	382
	Хлеб ржаной	36	95.62	3.14	15.69	1.22	
	ИТОГО		684.25	36.98	77.89	21.74	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	70	93.54	11.23	2.08	4.48	244
	Каша пшено	120	96.36	1.94	15.67	2.56	313
	Огурец/ помидор (порционный)	18	2.72	0.14	0.51	0.02	
	Хлеб пшеничный	29	70.79	2.49	12.43	0.97	
	Чай с сахаром	200	19.70	0.09	5.63	0.02	393
	ИТОГО		283.11	15.89	36.32	8.05	
ВСЕГО			1468.61	69.20	179.75	48.48	

Первая неделя							
Среда							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	178.29	6.87	24.91	6.66	93
	Бутерброд с маслом	25/6/12	152.91	5.18	11.41	80.77	1
	Чай с сахаром	200	19.77	0.09	5.65	0.02	395
	ИТОГО		350.97	12.14	41.97	87.45	
2-й завтрак	Фрукта	122	63.44	0.32	13.99	0.21	
	ИТОГО		63.44	0.32	13.99	0.21	
Обед	Свекольник со сметаной	200	132.08	3.57	15.52	5.14	58
	Зелень для блюда	1	0.60	0.04	0.09	0.01	
	Плов с мясом	200	276.56	11.65	27.59	13.26	304
	Огурец/ помидор (порционный)	23	3.56	0.19	0.66	0.02	
	Компот из яблок и кураги	200	44.01	0.43	11.70	0.05	376
	Хлеб пшеничный	29	72.04	2.53	12.65	0.98	
	Хлеб ржаной	39	101.45	3.33	16.65	1.29	
	ИТОГО		630.30	21.74	84.86	20.75	
Полдник	Сырник из творога (сметана)	80	215.20	14.82	15.04	13.71	231
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	180	94.22	5.07	8.52	4.53	401
	Кондитерские изделия	35	125.95	2.63	26.04	3.43	
	ИТОГО		435.37	22.52	49.60	21.67	
ВСЕГО			1480.08	56.72	190.42	130.08	

Первая неделя							
Четверг							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	125.34	4.04	21.47	3.20	165
	Огурец/ помидор (порционный)	24	3.56	0.19	0.66	0.02	
	Бутерброд с маслом,с сыром	25/6/12	117.10	2.56	0.00	0.00	1
	Кофейный напиток	200	24.86	0.17	6.52	0.14	395
	ИТОГО		270.86	6.96	28.65	3.36	
2-й завтрак	Сок	119	54.76	0.60	11.91	0.12	
	ИТОГО						
			54.76	0.60	11.91	0.12	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200/10	122.17	2.94	13.33	6.24	69
	Зелень для блюда	2	0.67	0.05	0.10	0.01	
	Капуста тушенная с мясом птицы	200	201.01	12.18	19.30	5.91	342
	Компот из сухофруктов	200	36.42	0.16	8.89	0.01	376
	Хлеб пшеничный	31	74.29	2.51	13.09	1.01	
	Хлеб ржаной	37	95.42	3.13	15.66	1.22	
	ИТОГО		529.98	20.97	70.37	14.40	
Полдник	Суп молочный с крупой геркулесовой	200	191.18	6.96	23.23	7.94	94
	Булочка "Веснушка"	60	195.69	5.23	31.91	5.13	473
	Чай с молоком	200	93.92	4.29	11.57	3.77	394
	ИТОГО		480.79	16.48	66.71	16.84	
ВСЕГО			1336.39	45.01	177.64	34.72	

Первая неделя							
Пятница							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	221.09	7.31	28.45	9.04	94
	Бутерброд с маслом	30/6	0.00	0.00	0.00	0.00	1
	Какао на молоке	200	80.92	3.21	11.20	3.43	397
	ИТОГО		302.01	10.52	39.65	12.47	
2-й завтрак	Фрукты	122	63.44	0.32	13.99	0.21	
	ИТОГО		63.44	0.32	13.99	0.21	
Обед	Суп картофельный гороховый (фасолевый)	200	136.15	5.70	22.05	2.75	81
	Зелень для блюда	2	0.68	0.05	0.10	0.01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	185.05	5.22	26.03	3.72	205
	Тефтеля мясная	70	183.53	11.51	13.20	4.57	286
	Копот из фрукты с курагой	200	51.96	0.59	13.24	0.06	376
	Хлеб ржаной	37	95.49	3.13	15.67	1.22	
	ИТОГО		652.86	26.20	90.29	12.33	
Полдник	Котлета рыбная запеченная	70	170.05	17.43	7.86	7.18	255
	Яйцо	49	76.84	6.22	0.34	5.63	
	Свекольная икра	81	86.88	1.31	8.57	4.20	45
	Хлеб пшеничный	25	61.73	2.17	10.84	0.84	
	Чай с сахаром и лимоном	200	20.48	0.11	5.70	0.02	393
	ИТОГО		415.98	27.24	33.31	17.87	
ВСЕГО			1434.29	64.28	177.24	42.88	

Вторая неделя

Понедельник							
	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная с крупой пшено	200	197.68	6.77	25.69	7.93	204
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/6/12	118.24	2.60	5.36	12.91	1
	Чай с сахаром с лимоном	200	20.40	0.11	5.71	0.02	393
	ИТОГО		336.32	9.48	36.76	20.86	
2-й завтрак	Сок	125	57.75	0.63	12.55	0.13	
	ИТОГО		57.75	0.63	12.55	0.13	
Обед	Суп с клецками	200	108.41	2.65	16.81	3.29	58
	Зелень для блюда	1	0.51	0.04	0.07	0.01	
	Тефтели мясные	85	99.00	2.10	10.17	6.17	304
	Капуста тушеная (ленивые голубцы)	120					
	Компот из сухофруктов	200	48.77	0.23	11.79	0.01	376
	Хлеб пшеничный	35	85.14	2.99	14.95	1.16	
	Хлеб ржаной	37	97.13	3.19	15.94	1.24	
	ИТОГО		438.96	11.20	69.73	11.88	
Полдник	Пудинг из творога (с морковью,с яблоком, с макаронными изделиями, с крупой)	95	278.55	15.42	21.27	14.22	231
	Кисломолочный напиток (Молоко кипяченое)	170	89.95	4.75	6.79	4.24	401
	Кондитерское изделие	30	125.10	2.25	22.32	2.94	
	ИТОГО		493.60	22.42	50.38	21.40	
ВСЕГО			1326.63	43.73	169.42	54.27	

Вторая неделя
Вторник

	Наименование блюда	Дошкольные группы от 3 до 7 лет					Рецептура
		Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	
Завтрак	Каша молочная с крупой (овсяная)	200	194.55	6.94	23.07	8.46	93
	Бутерброд с маслом	20/6	92.19	1.69	8.36	5.00	1
	Какао на молоке	200	106.22	4.66	12.43	5.04	397
	ИТОГО		392.96	13.29	43.86	18.50	
2-й завтрак	Фрукты	120	62.40	0.31	13.76	0.20	
	ИТОГО		62.40	0.31	13.76	0.20	
Обед	Борщ со сметаной	200	110.42	2.25	13.25	4.98	56
	Зелень для блюда	2	0.65	0.05	0.09	0.01	
	Картофель отварной	105	100.98	2.06	16.65	2.59	93
	Беффстрогонов из печени (запеканка с печенью)	80	130.58	12.07	4.12	7.42	
	Огурец/ помидор (порционный)	30	3.91	0.21	0.73	0.03	
	Кисель из сока	200	81.55	0.47	19.99	0.07	382
	Хлеб ржаной	35	91.25	2.99	14.97	1.16	
	ИТОГО		519.34	20.10	69.80	16.26	
Полдник	Тефтеля рыбная тушенная	70	123.61	12.89	7.28	4.65	255
	Яйцо	49	76.84	6.22	0.34	5.63	
	Икра кабачковая	50	49.11	0.80	3.71	3.16	53
	Хлеб пшеничный	35	85.14	2.99	14.95	1.16	1
	Чай с сахаром	200	16.69	0.11	4.59	0.02	393
	ИТОГО		351.39	23.01	30.87	14.62	
ВСЕГО			1326.09	56.71	158.29	49.58	

Вторая неделя			
Среда			
		Дошкольные группы от 3 до 7 лет	

	Наименование блюда	Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	Рецептура
Завтрак	Каша молочная "Дружба"(пшено,рис)	200	185.90	6.15	25.85	6.59	168
	Бутерброд с маслом, с сыр	25/6/12	152.91	5.18	11.41	80.77	
	Чай с сахаром с лимоном	200	20.52	0.11	5.72	0.02	393
	ИТОГО		359.33	11.44	42.98	87.38	
2-й завтрак	Сок	130	57.32	0.62	12.46	0.12	
	ИТОГО		57.32	0.62	12.46	0.12	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	109.12	2.61	16.16	3.20	58
	Зелень для блюда	2	0.65	0.05	0.09	0.01	
	Рагу овощное с мясом птицы	200	167.59	8.53	21.08	8.14	304
	Компот из сухофрукты	200	45.32	0.38	11.39	0.03	376
	Хлеб пшеничный	31	77.34	2.72	13.58	1.05	
	Хлеб ржаной	39	101.17	3.32	16.60	1.29	
	ИТОГО		501.19	17.61	78.90	13.72	
Полдник	Сырники из творога (сметана)	80	229.70	14.80	15.15	14.18	231
	Кисломолочный напиток (молоко кипяченое)	180	92.76	4.99	8.38	4.46	401
	Кондитерские изделия	35	145.95	2.63	26.04	3.43	
	ИТОГО		468.41	22.42	49.57	22.07	
ВСЕГО			1386.25	52.09	183.91	123.29	

Вторая неделя			
Четверг			
		Дошкольные группы от 3 до 7 лет	

	Наименование блюда	Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	Рецептура
Завтрак	Каша молочная манная	200	151.78	7.20	26.51	7.05	
	Бутерброд с маслом	36	118.52	2.62	12.98	5.35	
	Кофейный напиток с молоком	200	110.99	4.64	14.97	4.13	
	ИТОГО		381.29	14.46	54.46	16.53	
2-й завтрак	Фрукта	120	62.40	0.31	13.76	0.20	
	ИТОГО		62.40	0.31	13.76	0.20	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	107.02	2.99	15.90	4.49	80
	Зелень для блюда	3	0.69	0.05	0.10	0.01	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125.34	4.04	21.47	3.20	165
	Гуляш из отварного мяса	70	183.53	11.51	13.20	4.57	286
	Огурец/ помидор (порционный)	27	4.06	0.22	0.76	0.03	
	Компот из яблок и кураги	200	46.16	0.56	11.96	0.05	376
	Хлеб ржаной	37	96.37	3.16	15.81	1.23	
	ИТОГО		563.17	22.53	79.20	13.58	
Полдник	Омлет драчена	100	182.81	11.36	11.94	6.79	93
	Огурец/ помидор (порционный)	27	4.06	0.22	0.76	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	73.64	2.59	12.93	1.00	
	Чай с сахаром и лимоном	200	20.50	0.11	5.70	0.02	394
	ИТОГО		281.01	14.28	31.33	7.84	
ВСЕГО			1287.87	51.58	178.75	38.15	

Вторая неделя			
Пятница			
		Дошкольные группы от 3 до 7 лет	

	Наименование блюда	Выход блюда	Ккал	Белки	Углеводы	Жиры	Рецептура
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	174.15	6.85	23.75	6.64	
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/6/10	142.62	4.60	10.84	8.15	
	Какао на молоке	200	107.73	4.82	12.72	4.95	
	ИТОГО		424.50	16.27	47.31	19.74	
2-й завтрак	Сок	130	60.0	0.7	13.04	0	
	ИТОГО		60.0	0.7	13.04	0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	130.60	11.53	14.46	3.77	84
	Зелень для блюда	2	0.70	0.05	0.10	0.01	
	Жаркое по домашнему с мясом курицы	200	174.94	16.5	19.18	4.30	342
	Огурец/ помидор (порционный)	41	7.39	0.4	1.10	0.08	
	Компот из яблок и сухофрукты	200	41.06	0.043	10.80	0.05	376
	Хлеб пшеничный	35	85.89	3.020	15.1	1.17	
	Хлеб ржаной	37	96.32	3.16	15.81	1.23	
	ИТОГО		536.90	34.62	76.53	10.61	
	Оладьи	90	316.48	8.97	54.32	12.78	449
Полдник	со сгущенным молоком (повидлом)	25					
	Чай с сахаром и лимоном	200	16.74	0.01	4.59	0.02	393
	ИТОГО		333.22	8.98	58.91	12.80	
ВСЕГО			1354.62	60.52	195.79	43.28	