

Утверждаю
Ври. Заведующего МБДОУ
Садовый детский сад
«Колокольчик»
_____Ю.Д. Корелова
Приказ № 85-од от 27.08.2025

**Основное (организованное) меню
на осенний-зимний период
для детей от 3 – 7 лет
МБДОУ Садовый детский сад
«Колокольчик»
с. Садовое Нижнегорского района
Республики Крым**

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
Понедельник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
							п/п
Итого за завтрак		422	8,06	9,11	41,58	296,4	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	244
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		685	21,78	8,78	56,23	409,05	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		290	7,22	8,32	20,43	198,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	37,46	26,61	128,04	947,95	

**Основное организованное меню для детей от 3- 7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день							
Вторник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	19,4	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		434	9,64	10,09	48,81	311,7	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Каша вязкая гречневая	130	3,47	3,68	21,3	132,08	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,72	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		710	21,79	22,14	74,25	604,61	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,6	198	204,206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		330	8,43	16,13	33,59	238	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574	31,83	48,76	166,45	1198,31	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день							
Среда 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	8,4	9,21	47,05	320,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,53	4,32	42,95	20
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Каша вязкая пшеничная	130	3,47	3,68	21,3	132,08	314
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		710	23,46	16,53	93,7	636,36	
	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	467
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		250	5,59	5,7	48,12	265,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	37,85	31,84	198,67	1265,86	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
Четверг 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,9	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,38	10,07	48,79	334,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	п/п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2-й завтрак		130	2,81	5,4	32,76	195	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47,31	33
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	204,292
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		635	24,25	20,56	89,12	657,06	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		285	12,77	16,85	26,99	311	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1482	50,21	52,88	197,66	1497,66	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день							
Пятница 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,56	9,61	47,3	329,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Птица тушеная с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед		650	16,6	12,72	69,65	477,24	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		300	18,75	12,69	21,39	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1482	45,31	35,42	212,49	1124,54	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
6 день							
Понедельник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	7
Итого за завтрак		432	10,38	12,06	41,58	332,4	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,6	9,63	159	269
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	125
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		580	21,08	14,49	71,97	521,1	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		285	9,16	13,68	21,16	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	41,02	40,06	144,51	1141,5	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Вторник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	19,4	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		424	9,51	10,09	49,46	309,7	
ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	4,65	3	5,8	44	
ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	336
	Шницель рубленый	80/5	12,44	9,24	12,56	183	282
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		635	20,15	16,16	77,57	554,53	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,05	17,15	247	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		300	17,6	12,07	27,14	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	51,91	41,32	159,97	1195,23	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 день							
Среда 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,57	17,08	141,6	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		422	8,77	9,61	42,47	8,8	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,32	42,95	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Каша вязкая пшеничная	130	3,47	3,68	21,3	132,08	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,3	382
Итого за обед		710	22,57	22,21	98,06	703,19	
ПОЛДНИК	Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,17	221	447
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		300	6,58	3,73	50,16	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	38,32	35,95	200,49	1016,99	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день							
Четверг 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	8,4	9,21	47,05	310,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47,31	33
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	165	16,1	6,25	27,33	206	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		635	22,51	14,74	77,46	526,71	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		285	9,16	13,68	21,16	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	40,47	38,03	155,47	1124,81	

**Основное организованное меню для детей от 3-7 лет
на осенний-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день							
Пятница 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		432	9,51	10,07	48,14	336,5	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша вязкая ячневая	130	2,81	3,66	18,04	116,35	314
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		710	20,68	19,63	71,51	566,68	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		300	21,34	14,46	30,23	336	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	51,93	44,56	159,68	1283,18	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10 дней:		14909	426,31	395,43	1723,84	11796,03	