

Утверждаю
Врио. 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 1.6 до 3 лет
МБДОУ Садовый детский сад
«Колокольчик»
с. Садовое Нижнегорского района
Республики Крым**

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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		
1 день							
Понедельник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,41	7,82	34,85	250,15	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	244
	Пюре картофельное	110	2,47	3,52	14,98	100,65	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	147	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		570	17,34	7,38	47,61	439,13	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	147	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		240	7,0	6,91	17,23	267,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	32,15	22,51	109,49	1000,38	

Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,09	8,46	35,17	258,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша вязкая гречневая	110	2,94	3,11	18,0	117,6	314
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		580	17,69	17,31	58,73	481,38	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		270	9,33	10,02	29,7	246	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	34,51	36,19	133,4	1029,98	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	6,26	7,82	34,34	246,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Суп картофельный с чечевицей	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Каша вязкая пшеничная	110	2,94	3,11	18,0	111,76	314
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	261
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,83	354
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		580	19,34	12,66	80,17	523,92	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		210	4,78	4,88	39,68	221,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	30,78	25,76	163,99	1035,42	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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		
4 день							
Четверг 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,0	9,48	35,65	257,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2-й завтрак		115	1,68	2,7	22,56	123	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	33
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	204,292
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Итого за обед		515	18,44	15,2	67,29	522,14	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	
Итого за полдник		235	10,46	13,96	23,72	263	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	37,58	41,34	149,22	1165,24	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,13	8,12	34,53	253,2	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД							
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Птица тушеная с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		185	13,32	23,65	58,92	396,06	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		215	9,34	6,34	12,37	144	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	30,19	38,51	115,62	837,26	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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		
6 день							
Понедельник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		350	9,73	10,77	34,85	286,15	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	125
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		570	15,66	11,32	56,87	386,98	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		235	7,35	45,33	17,75	202	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	33,14	67,82	119,27	919,13	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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 пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,0	9,48	35,65	257,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3,0	5,8	44	п/п
Итого за 2-й завтрак		100	4,65	3,0	5,8	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	336
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого за обед		530	15,84	13,24	64,51	453,76	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	50/15	8,77	6,03	8,58	124	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		215	8,81	6,04	15,57	152	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	36,3	31,76	121,53	906,86	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,13	8,12	34,53	253,2	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	20
	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Каша вязкая пшеничная	110	2,94	3,11	18,0	111,76	314
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,19	14,82	354
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,68	92,8	382
Итого за обед		580	18,14	16,63	79,03	551,77	
ПОЛДНИК	Блинчики	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		210	3,3	1,86	27,22	139	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	28,97	27,01	150,58	987,97	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	6,26	7,82	34,34	246,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	33
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	125	7,64	3,91	20,36	147	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Итого за обед		520	13,53	10,6	61,61	408,03	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		230	6,96	11,2	15,33	190,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	27,15	30,02	121,08	888,53	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х 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	150	4,44	4,45	13,45	111,16	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,09	8,46	35,17	258,16	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Каша вязкая ячневая	110	2,37	3,09	15,26	98,45	314
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,19	14,82	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		585	17,11	15,11	58,89	454,05	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	396
Итого за полдник		215	11,45	7,79	20,88	200	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	36,05	31,76	124,74	956,21	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10 дней:		11915	326,82	352,68	1308,92	9726,98	