

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 13 "Ромашка" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

Утверждено
Заведующий МБДОУ №13
«Ромашка» г. Симферополя
О.Ю. Хребтова
Приказ от 28.05.2026г. №19-од



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ №13 «РОМАШКА» Г. СИМФЕРОПОЛЯ

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ

Симферополь, 2026

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Понедельник								
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,5	5,05	16,1	131,8	0,98	99
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,82	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Итого завтрак	420	8,77	12,62	40,92	308,8	3,81	
Завтрак 2	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Итого: 2 завтрак	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Уха с крупой	200	4,49	2,42	12,53	90	8,95	121
	Котлета рубленая из говядины	80	12,44	9,24	12,6	183	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,12	339
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	680	23,4	17,08	90,04	610	27,59	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Джем/Повидло	30	-	-	20,11	80,4	0,72	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого упл. полдник.	440	22,11	15,24	71,26	510,70	5,99	
Всего за день		1640	59,5	49,44	209,78	1521,5	37,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
2 день								
Вторник								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213	-	182
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	430	7,94	11,8	62,88	389	0,03	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	88
	Пицца детская	125	20	16,72	35	370	0.72	448
	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,58	1,39	40	5,6	13
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,67	87	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	417
	Итого обед	615	26,51	23,42	85,43	659,80	102,92	
	Уплотненный полдник	Драчена	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Икра кабачковая		60	0,45	2,35	2,96	35	2,76	54
Кисель из ягод		200	0,18	0,08	26,8	109	24.4	396
Сок		100	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Итого упл.полдн.		475	12.42	14,43	67,48	451	31,04	
Всего за день		1620	47.27	50.05	225.59	1543.80	143.99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Среда								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,4	142,2	0,91	101
	Бутерброды с сыром	45/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Итого завтрак	440	12,36	13,63	47,99	363,2	3,85	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Плов	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	321
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	27,45	12,28	90,35	583	9,64	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	22,00	336
	Котлеты рыбные любительские	80	11,2	3,90	9,04	116	3,06	272
	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,58	1,39	40	5,6	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8	393
	Итого упл.полдник.	525	17,37	12,07	71,15	464,0	56,46	
Всего за день		1725	57,58	38,38	219,29	1454,20	79,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
4 день								
Четверг								
Завтрак	Суп молочный овсяный слизистый	200	6,21	6,17	17,3	149,6	0,98	98
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	412
	Итого завтрак	420	8,73	13,74	42,12	326,6	3,81	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	127,8	3,84	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	322
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,45	5,03	33,5	208,4	-	330
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	31,22	13,76	104,33	687,20	4,38	
	Уплотненный полдник	Ватрушки из творога	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Печенье галеты /пряник(конд.издел ия)	30	0,80	0,70	18,90	35	Галеты /пряник (конд.из делия)	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого упл.полдник	440	13,7	8,59	80,62	404,4	4,81	
	Всего за день	1620	54,05	36,49	236,87	1462,20	23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
5 день								
Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	200	5,80	5,48	18,6	146,8	0,91	101
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	420	8,31	13,05	43,21	322,8	0,94	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10,0	386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	10,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	5,74	0,70	18,89	104,8	9,4	86
	Рагу овощное	150	2,7	6,1	14,2	123	10,6	360
	Мясо отварное	80	22,8	3,06	0,45	120	0,45	289
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	680	34,98	10,48	78,01	547,8	20,85	
Уплотненны й полдник	Омлет натуральный	85	9,1	15,8	1,4	184	25	230
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8	393
	Джем/Повидло	30	-	-	18,3	73,2	0,20	Джем/ Повидло
	Оладьи	130	9,06	8,11	55,77	332	0,56	432
	Итого упл.полдник.	475	20,83	24,33	112,11	751,20	51,56	
Всего за день		1675	65.62	48.36	254,33	1716.8	833.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
6 день								
Понедельник								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,4	142,2	0,91	101
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	420	8,01	12,73	43,01	190,2	0,94	
Завтрак 2	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	0,54	420
	Итого: Завтрак 2	100	5,2	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.7	70	4.6	91
	Биточки рубленые мясные	80	12,44	9,24	12,6	183	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	680	23,73	17,08	90,04	610	27,63	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	40,83	32,01	43,89	300,0	2,07	254
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2,41	14,36	91	1.17	414
	Джем/Повидло	30	-	-	18.3	73.2	0,20	
	Сок	100	0.9	-	18,18	76	3.6	418
	Итого упл.полдник	440	44,58	34,42	94,73	540,2	7,04	
Всего за день		1640	81,52	68,73	235,34	1432,40	36,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Вторник								
Завтрак	Суп молочный овсяный слизистый	200	6,21	6,17	17,3	149,6	0,98	98
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Итого завтрак	420	8,78	13,74	42,12	326,6	3,81	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	0,17	5,3	14	209,23	6,7	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	219
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	685	11,04	14,21	95,91	662,23	15,33	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	25	230
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0	417
	Печенье галеты /пряник(конд.изделия)	30	0,80	0,70	18,90	35	Галеты /пряник (конд.изделия)	
	Сок	100	0,9	-	18,18	76	3,6	418
	Итого упл.полдник	485	14,50	19,87	76,26	492	123,10	
Всего за день		1690	35,82	48,32	235,29	1575,83	152,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
8 день Среда								
Завтрак	Суп молочный пшениный	200	5,80	5.48	18.6	146.80	0.91	101
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180 /10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого завтрак	420	8.31	13.05	43.21	322.80	0.94	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95		386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	127,8	3,84	87
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	308
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Соус сметанный	30	0,43	1.51	1.78	23	0.01	372
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	645	26,49	18,08	92,65	661,80	9,75	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	80	9,86	3.47	10,67	113	0,38	277
	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,58	1.39	40	5.6	13
	Кисель из свежих ягод	200	0,18	0.08	26,8	109	24.4	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	30	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Итого упл. полдник	520	15,92	12,23	73,79	470	78,54	
Всего за день		1685	52,22	43,86	230,65	1549,6	89,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Четверг								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	145,2	0,91	100
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с лимоном	180 /10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Итого завтрак	420	6,32	12,78	43,62	281,20	3,74	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1.4	3,91	6,79	68	14,8	73
	Плов	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	321
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	27,95	15,34	88,69	605,85	28,71	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Джем/Повидло	30	-	-	18,3	73,2	0,20	Джем/ Повидло
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Печенье галеты /пряник(конд.изделия)	30	0,80	0,70	18,90	35	Галеты /пряник (конд.изделия)	
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого упл.полдник	490	24,06	16,56	82,60	525,20	5,48	
Всего за день		1670	59,83	45,18	235,91	1507,25	47,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
10 день								
Пятница								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,27	213	-	182
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Чай с сахаром	180 /10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого завтрак	430	7.94	11.8	62.88	389	0.03	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	95	-	386
	Итого: Завтрак 2	100	1,5	0,5	21	95	-	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10.2	74	5,5	80
	Котлеты рубленные из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0.14	322
	Каша гречневая с маслом	130	7,45	5,03	33,5	208,4	-	330
	Хлеб Вилинский	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	Итого обед	660	29,07	12,17	101,63	633,4	6,04	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	80	11.2	3.90	9.04	116	3.06	272
	Салат из свежих овощей	60	0,45	3.58	1.39	40	5.6	13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	30	
	Пюре картофельное	150	3,06	4.8	20,44	137	18,16	339
	Компот из свежих ягод	200	0.3	0.12	22,15	91	25,8	393
	Итого упл. полдник	520	17,38	12,7	67,51	455	82,62	
Всего за день		1710	55.89	37.17	253.02	1572.40	88.69	