

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 №132-од от 28.11.2025



ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ №13 «РОМАШКА» Г. СИМФЕРОПОЛЯ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ

Симферополь, 2025

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	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Итого: 2 завтрак	180	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	
	Итого упл. полдник.	340	21.21	15.24	53.08	434.4	2.39	
Всего за день		1620	58.6	49.44	194.6	1445.2	34.33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			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 сыром	45/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого завтрак	450	12,17	12,70	67,65	433,00	0,14	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого: Завтрак 2	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	88
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,0	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,51	2,13	24,00	0,40	373
	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	620	20,71	13,67	71,43	492,8	117,0	
Уплотненный полдник	Драчена	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28	242
	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
	Итого упл.полдн.	375	11,52	14,48	49,3	375	27,44	
Всего за день		1625	45,3	40,85	206,56	1376,80	148,18	

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 из птицы	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	Винегрет овощной	60	1,62	7,39	9,23	109,9	15	46
	Котлеты рыбные любительские	80	11,2	3,90	9,04	116	3,06	272
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Компот из ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8	393
	Итого упл.полдник.	370	15,49	11,71	54,91	387,90	43,86	
Всего за день		1570	55,7	38,02	203,05	1378,1	67,35	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			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	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого: Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Джем/Повидло	30	-	-	18,3	73,2	0,20	
	Итого уплот.полдник	340	21,54	15,08	44,06	398,20	1,62	
Всего за день		1520	61.89	42.98	200.31	1456.00	19.81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	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	
Уплотненный 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 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	93,81	751,20	51,56	
Всего за день		1675	65,62	48,36	236,03	1716,8	833,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			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	150/30	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	
	Итого упл.полдник	390	43,68	34,42	76,55	464,20	3,24	
Всего за день		1590	80,61	68,73	217,16	1356,4	32,35	

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)	
	Итого упл.полдник	385	13,6	19,87	58,08	416	119,50	
Всего за день		1590	34,92	48,32	217,11	1499,83	148,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Среда								
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 /10	180	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	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	Котлеты рыбные любительские	80	11,2	3,90	9,04	116	3,06	272
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
	Кисель из ягод	200	0,18	0,08	26,8	109	24,4	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	30	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,46	4,82	45,4	5,8	35
	Итого упл. полдник	420	18,37	13	82,11	520,4	63,26	
Всего за день		1595	54,3	43,38	258,64	1616,2	73,04	

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
	Салат из огурцов соленых с луком	60	0,5	3,0	1,53	35	3,26	20
	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	710	27,95	15,34	88,69	605,85	28,71	
Уплотненный полдник	Ватрушки с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	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)	
	Итого упл.полдник	300	13,69	9,37	63,90	344	1,47	
Всего за день		1530	49,46	37,99	217,21	1326,05	43,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Пятница								
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 сахаром	180 /10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого завтрак	420	8,01	12,62	40,71	307,80	1,01	
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 рубленые 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	Тефтели рыбные тушеные	80	9,86	3,47	10,67	113	0,38	277
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,60	49,92	24,96	81
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	30	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Напиток из шиповника	200	0,3	0,12	22,15	91	25,8	393
	Итого упл. полдник	520	16,54	11,68	72,25	412,49	69,3	
Всего за день		1700	55,12	36,97	235,59	1448,69	76,35	