

Согласовано:

Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района
Республики Крым

Фасон В.А.

2024 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Первомайский
детский сад №3 «Ромашка»

Зорина И.В.

2024 г.

**Основное (организационное) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Первомайский детский сад №3 «Ромашка»
Первомайского района Республики Крым»
на зимне-весенний период
для детей от 1,5 до 3 лет**

Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использовался: сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2011г., сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2010г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в учебных заведениях. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, 2010г.

ДЕНЬ-1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

207	Макароны, запеченные с сыром	135	5,8	5,8	25	175	0,02
393	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,07	0,01	7,1	29	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,5	139	0,07
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	2 завтрак						
368	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,32	13,31	65,8	422	11,49

обед

70*	Овощи соленные порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,3	4,5	8,2	71	5,5
124	Фрикадельки рыбные	20	2,9	0,2	0,3	15	0,2
314	Каша гречневая вязкая	130	5,7	5,3	33,3	167	0
286	Тефтели мясные (1 вариант)	50/50	7	7,8	8,8	134	0,65
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		20,06	18,57	85,41	544,5	14,45

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

470	Булочка дорожная	100	7,2	12,52	53,8	358	0
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,5	16,22	59,8	433	1,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,88	48,1	211,01	1400	27,44

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	448	450	620	200	250	

ДЕНЬ-2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

176	Каша вязкая с изюмом	155	7,8	8,4	31,2	232	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	2
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	2 завтрак						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,34	15,03	88,56	537	13,8

обед

	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	3,3
76	Рассольник ленинградский/сметана	150/3	1,6	6,3	12,1	92	6
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,1	17,6	118	6,4
253	Рыба, запеченная с морковью	70	8,6	2	3	78	1,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		16,47	17,43	72,41	490,2	17,3

полдник

230	Вареники ленивые из творога/масло	100/5	14,8	10,8	15,3	218	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		19,3	14,88	22,8	303	2,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,11	47,34	183,77	1330,2	33,35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	475	450	573	200	255	

ДЕНЬ-3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

94	Суп молочный кукурузный	150	3,7	3,8	12,3	99	0,9
397	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,6	89	1,2
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	2 завтрак						
368	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,95	14,7	58,7	403	12,1

обед

33	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,9	2,5	28,5	2,8
63	Борщ с фасолью на бульоне/сметана	150/3	2,8	8,04	8,7	94	3,7
304	Плов с мясом птицы	160	15,6	7,8	24,7	216	0,41
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,72	18,21	70,2	493	8,11

полдник

215	Омлет натуральный	80	7,5	13	1,5	157	0,15
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	30	3,8	1,8	15	82	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,5	15	41,2	349,5	3,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,17	47,91	170,1	1246	23,96

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
		455	450	533	200	280
не менее	350+ 100					

ДЕНЬ-4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

92	Суп молочный манный	150	4,8	4,5	12,7	99	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,07	0,01	7,1	29	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	2 завтрак						
568/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,02	12,71	53,6	343	12,3

обед

81	Суп гороховый с гренками на бульоне	150	3,06	3,1	9,7	80	3,4
115	гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,22	11,4	55,2	0
336	Капуста тушеная	130	2,6	4,2	12	103	22
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,85	8,24	11,2	162,2	0,1
382	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,16	16,1	81,2	563,9	26,3

полдник

190*	Запеканка пшеничная или рисовая с яблоком	100	3,7	3,4	20,8	129	0,3
	Молоко сгущенное	30	2,34	2,6	16,3	97	0,4
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		10,34	9,7	43,1	301	1,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,52	38,51	177,9	1208	40,35

*пищевые в-ва по запеканке пшеничной

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		458	450	550	200	280	
не менее	350+ 100						

ДЕНЬ-5

ДЕНЬ-3

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
185	Каша жидкая молочная "Геркулес"	160	4,8	4,1	15,8	112	0
397	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,6	89	1,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,5	139	0,07
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
2 завтрак							
399	Сок овощной,фруктовый,ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,65	13,7	68,3	451	4,87

обед							
45	Винегрет овощной	30	0,4	1,85	2,5	29	3,05
72*	Щи по-уральски с крупой/ сметана	150/3	1,2	3,04	4,3	50	7,1
67	или щи из свежей капусты/ сметана	150/3	1	2,9	5,1	51	11
292	Макаронник с печенью говяжей	160	14,9	11,7	33	311	0,39
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		19,6	16,95	77,2	556,5	10,84

пищевые в-ва по рецептуре 72*

полдник							
231	Сырники из творога запеченные	100	6,8	11,6	9,4	192	0,16
322	Соус из повидла	15	0,01	0,01	2,55	10,4	0,15
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02
	ИТОГО ПОЛДНИК:		6,85	11,62	18,85	230,4	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,1	42,27	164,4	1238	16,04

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		520	450	533	200	265	
	не менее 350+ 100						

ДЕНЬ-6

ДЕНЬ-6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,1	12,8	106	0,67
393	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,07	0,01	7,1	29	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
2 завтрак							
		100	0,6	0,6	11,9	44	10
368/371	Фрукты свежие		8,72	12,31	53,7	350	12,07
ИТОГО ЗАВТРАК:							

обед

70*	Овощи соленные порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
87*	Суп картофель с рыбными консервам	150	5,1	5	8,5	100	5,5
270	или суп рыбный с перловой крупой	150	3,3	1,8	9,4	68	6
276/263	Жаркое по-домашнему(рагу)	170	13,9	7,3	18,5	202	6,7
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			22,16	13,07	61,81	459,5	20,3

пищевые в-ва по рецептуре 87*

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

228	Драчена	85	8,5	11,69	5,05	160	0,28
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
	Кондитерские изделия	30	3,8	1,8	15	82	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,3	13,6	43,1	343,8	3,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,18	39,02	158,6	1153	36,25

пищевые в-ва по рецептуре 220*

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
		458	450	540	200	280
не менее	350+ 100					

ДЕНЬ-7

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
173/174	Каша молочная вязкая с маслом	150/5	4,2	7,6	29,6	152	0,7
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11	77	1,1
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
2 завтрак							
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		11	18,13	74,4	444	11,8

обед

85	Суп картофельный с клецками	200	0,24	0,3	0,51	3	6,9
120	Клецки мучные	20	0,8	0,75	3,6	27	0
77	Бигос с мясом	170	10,2	5,5	11,4	135	3,9
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		13,81	6,97	47,31	307,5	12

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

235	Пудинг из творога (запеченный)	100	18,1	15,8	46,42	386	0,62
322	Соус из повидла	15	0,01	0,01	2,6	10,4	0,2
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		22,41	19,51	55,02	471,4	1,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,22	44,61	176,7	1223	25,67

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	460	450	610	200	265	

ДЕНЬ-8

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

Завтрак

185	Каша жидкая молочная манная	160	2,4	2,9	19,8	115	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	2
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
2 завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		6,68	7,54	73,46	378	12,02

Обед

55	Икра овощная	30	0,4	2,25	2,15	21,3	1,3
62	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,1	96	9,3
166	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	130	6,8	4,5	30,6	190	0,5
305	Котлеты рубленые из птицы	60	7,6	2,9	10	113	0,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,8	14,31	88,25	586,8	11,5

Полдник

458	Ватрушка с творогом	105	13,8	8,1	43,5	303	0,06
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		16,1	10,1	54,1	373	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,58	31,95	215,8	1338	24,48

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
	факт		факт		факт
не менее	350+ 100	480	450	560	200
					255

ДЕНЬ-9

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
391	Суп молочный рисовый	150	3,5	4,2	13,6	119	0,72
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02
	Кондитерские изделия	30	3,8	1,8	15	82	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
2 завтрак							
368	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,09	6,71	54,7	308	10,74

Обед							
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,43	1,8	1	13,3	1,25
81	Суп фасолевый на бульоне	150	3,06	3,15	9,7	95	3,2
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,9	2,5	17,2	130	8
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		17,09	7,8	62,4	395,8	16,05

Полдник							
40	Пельмени мясные отварные/ масло	150/5	14,9	9,3	27	245	0,3
	тесто №438, полуфабрикат №439						
82	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		16,60	9,54	56,60	373,5	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,78	24,05	173,7	1 077	27,89

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)						
Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
		445	450	550	200	325
не менее	350+ 100					

ДЕНЬ-10

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

завтрак

93	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,4	4,4	13,4	112
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,5	139
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35
2 завтрак						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,15	13,9	57,7	400

обед

20	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	0,97	1,9	17,9
215	Суп с яйцом и зеленым горошком	150	3,9	3,7	11,5	101
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,1	17,6	118
245	Рыба припущенная с маслом	65	8,5	1,42	0,16	48
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5
	ИТОГО ОБЕД:		19,1	12,54	65,66	442,4

*пищевые в-ва по филе хека

полдник

454	Пирожок печеный с повидлом	100	1,7	2,34	35	266
385	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85
	ИТОГО ПОЛДНИК:		6,2	6,42	42,5	351
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,45	32,86	165,9	1193

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		442,0	396,6	1797,8	12406
	в среднем за 10 дней		44	39	180	1240

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
	факт		факт		факт
не менее	350+ 100	445	450	565	200
				250	

Кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, печенье, вафли, пряники, кексы.

Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

Для питания детей бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1:5 или 1:6

Более концентрированные бульоны не рекомендуются (технологическая карта)

В ежедневном (фактическом) меню указывается из какой крупы приготавливается гарнир например: каша вязкая перловая, а также сок фруктовый- персиковый, фрукты свежие-яблоки.

Прошито, пронумеровано.

Всего: 11 (одиннадцать) л.

Заведующий МБДОУ

Первомайский детский сад № 3 «Ромашка»

И.В. Зорина

