

Согласовано:

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

Фасон В.А.

2025г.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
Первомайский детский
сад №3 «Ромашка»

Зорина И.В.

2025г.



**Основное (организационное) меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Первомайский
детский сад №3 «Ромашка»
Первомайского района Республики Крым»
на зимне-весенний период
для детей от 3 до 7 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

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

завтрак

94	Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,5	18,5	147	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	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:		14,67	14,01	70,3	467	6,01

обед

70/71	Овощи порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,9
58	Борщ с картофелем(свекольник)сметана	200/4	1,7	6	11	95	7,3
314	Каша гречневая вязкая	130	5,7	5,3	33,3	167	0
277	Гуляш из отварного мяса	70/70	12,8	11,8	3,3	157	0,5
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,96	23,7	89,14	607,7	12,2

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

451	Оладьи с яблоками	120	8,4	11,2	46	321	0,91
	Повидло или джем	10	0,05	0,05	6,1	10,35	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,25	13,65	66,4	422,4	2,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,88	51,36	225,84	1497	21,02

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
	не менее 400+ 100	610	600	759	250	310

2

ДЕНЬ-2

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

завтрак							
177	Каша из смеси круп(6 вариант)	200	10,5	11,6	40,68	309	1,2
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
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	100	0,6	0,6	11,9	44	10
368/371	Фрукты свежие		17,54	18,63	101,7	635	14,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:						

обед							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	6,6
76	Рассольник ленинградский/сметана	200/4	2,2	6,3	16,2	122	6
321	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
256	Котлеты рыбные любительские	70	9,5	3,2	2,4	98	2,6
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		19,04	24,35	84,72	605,9	22

полдник							
230	Вареники ленивые из творога/масло	100/5	12,8	10,8	15,3	218	0,2
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		18,2	15,68	24,3	320	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,78	58,66	210,8	1560,9	38,9

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		550	600	689	250	285	
	не менее 400+ 100						

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	200	5	5,1	16,5	132	0,9
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	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						
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,05	15,8	72,3	486	5,9

обед

70/71	Овощи порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,9
81	Суп гороховый с гренками	200	4,09	4,2	12,9	126	4,3
115	гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	74	0
302	Птица тушеная в соусе с овощами	210	10,9	2,7	19,2	145	8,5
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,25	7,8	88,84	533,7	17,2

полдник

55	Икра овощная	60	0,8	4,5	4,3	42,7	2,6
98	Оладьи из печени	60	11,2	13,5	4,6	196	56
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	50	3,4	3,12	15,08	107	0
							0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		17,2	21,37	57,58	492,2	59,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,5	44,97	218,7	1512	82,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	585	600	715	250	370	

ДЕНЬ-4

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
				Б	Ж	У		
завтрак								
92	Суп молочный манный	200	6,4	6	17	132	0,9	
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	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		10,67	14,21	57,9	376	12,3	
ИТОГО ЗАВТРАК:								

обед							
70/71	Овощи порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,9
81*	Суп фасолевый или	200	4,09	5,2	12,9	106	4,6
215	Суп с яйцом и зеленым горошком на бульоне	200/12	6,6	5,2	15,4	135	11,2
125	Картофель отварной	130	2,4	3,7	20	123	18
253	Рыба запеченная с морковью	70	8,5	3,5	2,9	78,2	1,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	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:			18,26	12,77	75,84	486,9	27,2

* пищевые в-ва по огурцам

* пищевые в-ва по рецептуре 81

полдник							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5	57	6,1
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	50	3,4	3,12	15,08	107	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,48	11,62	45,06	337,5	9,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,41	38,6	178,8	1200	49,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
	факт		факт		факт
	540	600	675	250	350
не менее	400+ 100				

ДЕНЬ-5

ДЕНЬ-5

№ рецептуры	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"	210	3,8	5,5	23,9	160	0
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	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:		16,15	17,1	84,4	558	5,11

обед							
70/71	Овощи порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,9
72*	Щи по-уральски с крупой/ сметана	200/4	1,6	4,06	5,7	66	9,5
67	или щи из свежей капусты/ сметана	200/4	1,3	3,9	6,8	68	14,8
316	Рис припущенный	130	3,12	3,77	31,7	173	0
286	Гёфтели мясные (1 вариант)	70/70	9	10,9	12,3	187	0,91
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		17,74	19,2	94,74	629,7	13,71

*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	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0,3
401	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,02	16,12	21,7	302,8	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,91	52,42	200,8	1491	20,54

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		615	600	759	250	310	
не менее	400+ 100						

ДЕНЬ-6

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный гречневый	200	6	5,5	17,1	141	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	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							
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,27	13,71	58	385	12,3

обед

70/71	Овощи порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,9
87*	Суп картофель с рыбными консервам	200	6,8	6,7	11,4	134	7,3
270	или суп рыбный с перловой крупой	200	4,4	2,4	12,5	90	8,9
276	Жаркое по-домашнему	220	13,9	7,3	18,5	202	6,7
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			24,46	14,6	71,44	524,7	18,4

пищевые в-ва по рецептуре 87*

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

219	Омлет с зеленым горошком	85	6,5	9,5	8,4	132	0,7
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	50	3,4	3,12	15,08	107	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,7	12,9	57,1	385,5	1,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,43	41,18	186,5	1295	32,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		540	600	705	250	335	
	не менее 400+ 100						

ДЕНЬ-7

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
94	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,9	5,9	17,9	149
393	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35
2 завтрак						
343	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,65	17,2	67,5	471

Обед						
33	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,8	5	57
79	Суп картофельный протертый	200	2,4	2,6	11,2	78
115	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	74
317	Макароны отварные	130	4,7	3,9	22,9	145
255	Печень по-строгановски	70/70	13,2	11,2	3,5	185
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5
	ИТОГО ОБЕД:		26,94	22,34	98,2	720,5

* пищевые в-ва по огурцам

Полдник						
238	Запеканка из творога с морковью	100	7,1	10,29	23,78	224
351	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,9	30
401	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	90
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,9	16,19	34,88	344
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,49	55,73	200,58	1535,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
не менее	400+ 100	535	600	775	250	310

ДЕНЬ-8

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетичес- ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,08	11,1	33,4	260	0,96
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
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							
399	Сок овощной,фруктовый,ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,68	15,15	96,26	567	6,59

обед

55	Икра овощная	60	0,8	4,5	4,3	42,7	2,6
57	Борщ с капустой на бульоне / сметана	200/4	1,4	3,9	6,8	68	14,8
166	Каша рассыпчатая с овощами	130	6,8	4,5	30,6	190	0,5
300	Мясо птицы отварное с соусом	70/30	15,1	11,06	1,7	166	0,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			27,7	24,37	87,3	663,2	18,31

полдник

458	Ватрушка с творогом	105	13,8	8,1	43,5	303	0,06
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			19,2	12,98	52,5	405	2,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,58	52,5	236,1	1635	27,42

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт	факт	
не менее	400+ 100	605	600	719	250	285

ДЕНЬ-9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	200	6,04	5,6	18,2	159	0,96
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,6	156	2
	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:			10,64	9,65	81,1	466	6,59

обед

20*/47	Салат из белокочанной(квашеной) капусты	60	0,8	1,94	3,8	35,8	11
85	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,7	9,7	70	4,6
120	Клецки готовые	20	0,8	0,75	3,6	27	0
321	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
247*	Рыба тушеная с овощами	70	5,4	0,7	5,7	36	0,65
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		14,9	15,6	84,3	483,3	23,05

*пищевые в-ва по филе хека

*пищевые в-ва по рецептуре 20

полдник

440	Пельмени мясные отварные/масло	155	14,9	9,3	27	245	0,3
	тесто №438, полуфабрикат №439						
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		15,40	9,35	54,00	357,0	1,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,94	34,60	219,4	1306	30,84

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
	факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	600	600	705	250	335

ДЕНЬ-10

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

завтрак

93	Суп молочный с вермишелью	200	6,06	5,6	28,2	147	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	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:		17,31	17,1	81	497	12,11

обед

63	Борщ с фасолью / сметана	200/4	3,8	4,08	11,6	95	5,03
336	Капуста тушеная	130	2,6	4,2	12	103	22
267	Шницель натуральный рубленый	70	12,88	26,6	6,02	316	0
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		22,62	35,42	70,02	695,5	28,53

полдник

454	Пирожок печеный с повидлом	100	1,7	3,34	35	266	0,04
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		7,1	8,22	44	368	2,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,03	60,74	195	1561	43,08

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		488,0	490,8	2073	14593	382,0
	в среднем за 10 дней		49	49	207	1459	38

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 400+ 100	555	600	689	250	280	

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,

овощи порционно-огурец.

Прошито, пронумеровано.

Всего: 11 (одиннадцать) л.

Заведующий МБДОУ

Первомайский детский сад № 3 «Ромашка»



И.В. Зорина