

Согласовано:

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

Фасон В.А.

« 19 » мая 2026 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
Первомайский детский
сад №3 «Ромашка»

Зорина И.В.

« 19 » мая 2026 г.

**Основное (организационное) меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Первомайский
детский сад №3 «Ромашка»
Первомайского района Республики Крым»
на летне-осенний
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.

Меню составил повар МБДОУ Первомайский детский сад №3 «Ромашка» Менадиева Э.К.

Согласовано с техником-технологом отдела материально-технического обеспечения
Волошко Т.И.

ДЕНЬ-1

№ депту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценност (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							
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,4	14,6	64,1	435	12,4

обед

71	Овощи свежие(порционно помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	8,7
58*	Борщ с картофелем(свекольник)сметана	200/4	1,7	6	11	95	7,3
	или 65 борщ зеленый /сметана	200/4	2,8	4,5	10,4	95	11,8
314	Каша гречневая вязкая	130	5,7	5,3	33,3	167	0
288	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	9,5	10,9	11,9	185	0,5
326	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		20,7	22,7	99,5	643	16,9

пищевые в-ва по рецептуре 58*

ПОЛДНИК

447	Блинчики	100	5,1	6,2	29,8	196	0
	джем или повидло	10	0,1	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:		8,0	8,65	50,2	297	1,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43	45,9	213,8	1375	31,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник	
			факт		факт		факт
	не менее	400+ 100	560	600	674	250	290

ДЕНЬ-2

№ рецепту	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(4 вариант)	200	10,5	11,86	40,51	311	1,2
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
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:		14,86	16,5	94,37	575	14,6

обед

71	Овощи свежие(порционно огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	2,4
83	Суп картофельный с мясными фрикадел.	200	5,3	4,1	12,3	108	8,9
121	фрикадельки мясные	20	4,7	2,5	0,19	43	0,25
321	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
259	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,8	5,1	12	127	11
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	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:		23,34	21,29	78,44	559,5	30,5

ПОЛДНИК

407	Булочка дорожная	100	7,2	12,52	53,8	358	0
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,6	17,4	62,8	460	2,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,8	55,19	235,6	1594,5	47,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт		
	не менее 400+ 100	555	600	685	250	280		

ДЕНЬ-3							
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный кукурузный	200	5	5,1	16,5	132	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	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							
399	Сок овощной,фруктовый,ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,25	15,1	70,8	470	5,6
обед							
33	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	4,2	47,1	4,7
99*	Суп из овощей/ сметана на бульоне	200/4	2	7,8	13,6	82	5,2
	или 78 суп картофельный вегетарианский	200/4	1,6	5,5	9,1	93	2,2
304	Плов с мясом птицы	200	15	7,3	34	286	0,96
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	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:			20,65	18,5	92,7	596,6	11,76
пищевые в-ва по рецептуре 99*на бульоне							
полдник							
145*	Котлета из кабачков с творогом/м	100/5	4,8	8,6	9,1	142	9,6
	или 150 оладьи картофель с сыром/соус	354/100	9,0	12,3	20,8	230	3,3
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,15	4,9	25,8	0
	Кондитерские изделия	50	1,35	1,56	7,5	48,5	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,18	10,33	31,4	256,3	9,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,08	43,93	194,9	1323	26,99
пищевые в-ва по рецептуре 145*							
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
	Завтрак		Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 400+ 100	585	600	669	250	350	

стр.3

	ДЕНЬ-4						
№ рецепту	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	5,4	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						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,67	14,21	57,9	376	12,3
обед							
81	Суп гороховый с гренками	200	4,09	5,2	12,9	106	4,6
115	гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	74	0
137*	Рагу из овощей	130	1,6	8,7	9,8	124	6,4
	или 342 рагу из овощей (1 вариант)	130	1,6	8,7	9,8	124	6,4
256	Котлеты рыбные любительские	70	9,5	3,2	2,4	98	2,6
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	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:		20,28	17,84	75,7	559,5	15,1
	пищевые в-ва по рецептуре 137*						
полдник							
53*	Икра кабачковая	60	0,9	3,5	5,9	41	1,7
294	Запеканка из печени с рисом	60	11,2	13,5	4,6	196	57
354	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,7	22	0,01
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,15	4,9	25,8	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		14,37	18,65	35,2	360,8	62,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,32	50,7	168,8	1296	89,71
*при замене можно использовать икру кабачковую промышленного производства							
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
	Завтрак		Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 400+ 100	540	600	635	250	345	
стр.4							

ДЕНЬ-5							
№ 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"	210	3,8	5,5	23,9	160	0
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:			11,85	16,2	79,7	514	5
обед							
84	Суп картофель с рыбными фрикадель	200	2	2,2	13,6	83	6,6
124	фрикадельки рыбные	20	2,9	0,2	0,3	19	0,2
297*	Голубцы с мясом и рисом	200/30	17	10,6	24	260	25
	или голубцы ленивые 298	200/30					
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			25,1	13,37	79,3	546,5	32,2
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:			48,97	45,69	180,7	1363	38,92
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 400+ 100	595	600	670	250	310	
стр.5							

ДЕНЬ-6

№ цепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный гречневый	200	4,5	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:		8,77	13,71	58	385	12,3

обед

71	Овощи свежие(порционно огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	2,4
80	Суп картофельный с крупой на бульоне	200	2	2,2	13,6	83	6,6
274	Мясо тушеное с картофелем и овощами	220	21,7	16,5	15	296	5,2
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			26,99	19,25	67,45	554,5	15,7

полдник

215	Омлет натуральный	85	7,5	13	1,5	157	0,15
399	Сок овощной,фруктовый,ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,15	4,9	25,8	0
	Кондитерские изделия	50	1,35	1,56	7,5	48,5	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,7	14,7	32,0	307,3	3,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,48	47,67	157,5	1247	31,8

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	540	600	690	250	330	

ДЕНЬ-7							
№ цепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,4	13,2	30,2	290	0,18
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:			17	17,25	93,06	597	5,81
обед							
86	Суп- лапша домашняя	200	1,7	4	9,5	82	0,4
118	лапша домашняя	16	1,9	0,6	8,7	54	0
77	Бигос с мясом	230	15	8	17	197	5,7
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			21,45	12,97	76,6	517,5	6,5
полдник							
454	Пирожок печеный с творожным фаршем	105	4,6	5,4	29	202	0,04
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			10	10,28	38	304	2,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,45	40,5	207,7	1419	14,8
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее 400+ 100		600	600	650	250	285	
стр.7							

ДЕНЬ-8

№ цептуп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
	завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,1	33,4	260	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						
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,83	22,4	83	582	12,3

обед

71	Овощи свежие(порционно помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11	8,7
81	Суп фасоловый	200	4,09	4,2	12,9	126	4,3
317	Макароны отварные	130	3,6	3,9	22,9	145	0
261	Печень, тушенная в соусе	70/70	17,7	12,3	5,3	222	40,4
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	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:		28,53	20,94	78,4	661,5	54,9

ПОЛДНИК

237	Запеканка из творога	100	13,7	12,05	17,1	247	0,24
351	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,9	30	0,09
401	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
	ИТОГО ПОЛДНИК:		19,5	17,95	28,2	367	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,86	61,29	189,6	1610,5	68,79

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт	
	не менее 400+ 100	545	600	735	250	310	

ДЕНЬ-9

№ цептуп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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

40	Салат из моркови и яблок	50	0,42	2,6	3,9	41	3,5
62	Борщ с мясом	200	7,9	5,8	10,9	128	12,5
166	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	135	6,8	4,5	30,6	190	0,5
305	Котлеты рубленые из птицы	70	11,6	3,4	11,9	132	0,12
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,15	4,9	25,8	0
	ИТОГО ОБЕД:		29,59	16,6	97	666,8	17

ПОЛДНИК

228	Драчена	85	8,4	11,5	5,1	158	0,27
	Хлеб ржаной	15	0,97	0,15	4,9	25,8	0
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Кондитерские изделия	50	1,4	1,56	7,5	48,5	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,22	13,26	44,50	344,3	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,45	39,53	222,6	1 477	24,78

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт	
	не менее	400+ 100	600	600	670	250	330

ДЕНЬ-10

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с перловой крупой	200	2,27	2,5	9,3	71,2	0,5
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:		13,52	14	62,1	421,2	11,71

обед	
------	--

20	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,6	3,2	29,8	9,2
239	Суп рисовый с мясом	200/10	4,8	2,4	83	97,8	6,64
321	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
245	Рыба припущенная	70	12,3	1,6	0,22	65	0,2
326	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,56	15,07	145	495,1	22,84

***пищевые в-ва по филе хека**

ПОЛДНИК

459	Пирог открытый с повидлом	100	6,1	3,2	55,3	275	0,08
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,5	8,08	64,3	377	2,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,58	37,15	272	1293	37,03

ИТОГО ЗА 10 ДНЕИ

	в среднем за 10 дней	48	46	204	1399	41
--	----------------------	----	----	-----	------	----

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник		
			факт		факт		факт	
	не менее	400+ 100	555	600	680	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.

Прошито, пронумеровано.

Всего: 11 (одиннадцать)



Заведующий МБДОУ

Первомайский детский сад № 3 «Ромашка»

И.В. Зорина