

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

Фасон В.А.

« 19 » _____ 2026 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Первомайский детский
сад №3 «Ромашка»
Зорина И.В.

« 19 » _____ 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 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.

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

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ска́я ценност (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный пшенный	150	4,3	4,1	13,8	107	0,6
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							
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,8	11,6	54,6	354	12,1
обед							
71	Овощи свежие(порционно помидор	30	0,33	0,06	1,1	6,6	5,2
58*	Борщ с картофелем(свекольник)	150/3	1,3	4,5	8,2	71	5,5
65	или борщ зеленый/сметана	150/3	2,1	3,4	7,8	71	8,9
314	Каша гречневая вязкая	120	5,2	4,9	30,7	154	0
288	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	4,8	5,7	8,5	122	0,3
326	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	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
	ИТОГО ОБЕД:		14,5	15,5	84,2	511	11,3
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	150	2,3	2	10,6	70	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		7,5	8,25	46,5	276	1,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,9	35,3	185,3	1142	25,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
	факт		факт		факт
не менее	350+ 100	463	450	588	200

ДЕНЬ-2

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

завтрак

177	Каша из смеси круп(4 вариант)	150	7,8	8,9	30,3	233	0,8
393	Чай с сахаром и лимоном	150/3	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	15,53	87,66	538	13,7

обед

71	Овощи свежие(порционно огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,45
83	Суп картофельный с мясными фрикад	150	4	3,1	9,2	81	6,7
121	фрикадельки мясные	15	3,7	2	0,15	17	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,6	16,2	109	5,9
259	Биточки рыбные с овощами запеченн	60	5,4	3,4	10,2	107	9,4
372	Компот из 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	1,33	0,2	6,6	34,5	0
	ИТОГО ОБЕД:		18,31	14,55	68,12	460,1	24,9

***пищевые в-ва по филе хека**

ПОЛДНИК

407	Булочка дорожная	100	7,2	12,52	53,8	358	0
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,7	16,6	61,3	443	2,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,35	46,68	217,1	1441,1	40,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт	
	не менее 350+ 100	473	450	560	200	250	

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	150	3,8	3,5	12,7	89	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							
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,02	11,71	53,6	333	12,3
обед							
81	Суп гороховый с гречками	150	3,06	3,1	9,7	80	3,4
115	гречки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,22	11,4	55,2	0
137*	Рагу из овощей	120	1,4	8	9	114	5,9
	или 342 рагу из овощей (1 вариант)	120	1,4	8	9	114	5,9
256	Котлеты рыбные любительские	60	6,1	2,7	2,05	87	2,2
372	Компот из фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
ИТОГО ОБЕД:			14,73	14,39	62,25	470	12,7
пищевые в-ва по рецептуре с луком зеленым							
полдник							
53*	Икра кабачковая	30	0,45	1,7	2,9	20,5	0,85
294	Запеканка из печени с рисом	60	11,2	13,5	4,6	196	57
354	Соус сметанный	15	0,2	0,75	0,85	11	0,01
	Сок овощной,фруктовый,ягодный	150	0,9	0	18,1	76	0
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,85	16,1	31,35	329,3	57,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,6	42,2	147,2	1132	82,86
*при замене можно использовать икру кабачковую промышленного производства							
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
	Завтрак		Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 350+ 100	458	450	525	200	270	
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"	160	3,8	4,1	15,8	110	0
397	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,6	89	1,2
1	Бутерброд с маслом и сыром	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:			11,4	14,4	68,4	446	4,8
обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрика	150	3,3	1,8	9,4	68	6,6
124	фрикадельки рыбные	15	1,1	0,15	0,22	12	0,15
297*	Голубцы с мясом и рисом	160/30	11,4	7,5	19	204	17
	или голубцы ленивые 298	160/30					
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	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:			18,6	9,76	63,52	438,5	24,05
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
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,1	15,31	17,95	277,4	1,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41	39,47	149,9	1162	30,21
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 350+ 100	515	450	540	200	265	
стр.5							

ДЕНЬ-6							
№ депту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергическая 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							
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,72	12,31	53,7	350	12,1
обед							
71	Овощи свежие(порционно огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,45
80	Суп картофельный с крупой на бульоне	150	1,5	1,65	10,2	62,3	5
274	Мясо тушеное с картофелем и овощами	170	16,2	13,2	11	228	3,7
372	Компот из фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,8	47	0
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
ИТОГО ОБЕД:			20,63	15,3	54,37	439,7	11,4
полдник							
215	Омлет натуральный	85	7,5	13	1,5	157	0,15
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	0,81	0,93	4,5	29,1	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,3	14,1	29,0	287,9	3,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,66	41,69	137,1	1078	27,2
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
	Завтрак		Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 350+ 100	458	450	535	200	280	

ДЕНЬ-7

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

завтрак

206	Макароны изделия отварные с сыром	150	9,2	10	22,7	217	0,1
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							
399	Сок овощной,фруктовый,ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,78	14	82,56	512	5,72

обед

86	Суп- лапша домашняя	150	1,2	3	7	62	0,3
118	лапша домашняя	12	1,4	0,45	6,5	41	0
77	Бигос с мясом	180	10,2	5,5	11,4	135	3,9
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
ИТОГО ОБЕД:			15,35	9,21	58,1	383,8	4,5

полдник

454	Пирожок печеный с творожным фаршем	105	4,6	5,4	29	202	0,04
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,1	9,48	36,5	287	2,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,23	32,7	177,2	1183	12,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	520	450	510	200	255	

ДЕНЬ-8							
№ рецепту	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	150/5	3,5	6,3	25	187	0,7
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							
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,75	17,2	71,4	491	11,9
обед							
71	Овощи свежие(порционно помидор)	30	0,33	0,06	1,1	6,6	5,2
81	Суп фасолевый	150	3,06	3,1	9,7	95	3,2
317	Макароны отварные	120	4,3	3,6	21	134	0
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	28,86
372	Компот из 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:		22,92	15,94	67,41	537,1	38,46
полдник							
237	Запеканка из творога	100	13,7	12,05	17,1	247	0,24
351	Соус молочный сладкий	15	0,3	0,7	1,95	15	0,04
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		18,3	16,45	25,05	337	1,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,97	49,59	163,9	1365	51,69
Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
	Завтрак		Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 350+ 100	460	450	585	200	265	

ДЕНЬ-9

№ цепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный рисовый	150	3,5	4,2	13,6	112	0,72
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	27,6	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:		8,08	8,24	73,5	407	6,34
обед							
40	Салат из моркови и яблок	30	0,25	1,5	2,3	25	2,1
62	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,1	96	9,3
166	Каша рассыпчатая пшеничная с овоща	120	6,3	4,2	28	175	0,4
305	Котлеты рубленные из птицы	60	8,9	2,9	10,2	111	0,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	21	85	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,9	13,2	81,8	553	12,2
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	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Кондитерские изделия	30	2	1,8	9,04	64	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,80	13,49	42,04	341,8	1,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,78	34,89	197,3	1 302	19,61

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	520	450	540	200	280	

ДЕНЬ-10

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

завтрак

94	Суп молочный с перловой крупой	150	1,7	1,9	7	53,4	0,4
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
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						
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,45	11,4	51,3	341,4	11,37

обед

20	Салат из белокочанной капусты	30	0,49	1,2	2,4	22,3	6,9
239	Суп рисовый с мясом	150/8	3,6	1,8	10,1	88,8	4,5
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,6	16,2	109	5,9
245	Рыба припущенная	60	1,9	1,4	0,16	56	0,17
326	Компот из сухофруктов	150	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:		11,24	10,31	67,76	448,6	17,87

***пищевые в-ва по филе хека**

ПОЛДНИК

459	Пирог открытый с повидлом	100	6,1	3,2	55,3	275	0,08
385	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		10,6	7,28	62,8	360	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,29	28,99	181,9	1150	31,37

ИТОГО ЗА 10 ДНЕИ

	в среднем за 10 дней	40	39	172	1204	34
--	----------------------	----	----	-----	------	----

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак			Обед		Полдник		
			факт		факт		факт	
	не менее	350+ 100	460	450	553	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)



Заведующий МБДОУ

Первомайский детский сад № 3 «Ромашка»

И.В. Зорина