

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 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							
94	Суп молочный пшеничный	150	4,35	4,12	13,8	110	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							
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,6	0	12	50,6	2,4
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,87	11,03	54,7	363,6	4,47

обед							
70/71	Овощи порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
58	Борщ с картофелем(свекольник) сметана	150/3	1,3	4,5	8,2	71	5,5
314	Каша гречневая вязкая	120	5,2	4,9	30,7	154	0
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	10,8	9,6	3,3	147	0,5
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:			20,46	19,77	77,01	529,5	14,1

* пищевые в-ва по огурцам

полдник							
451	Оладьи с яблоками	120	8,4	11,2	46	321	0,91
	Повидло или джем	10	0,5	0,05	6,1	10,35	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,2	13,25	62,7	401,4	2,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,53	44,05	194,41	1294	21,18

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)				Обед		Полдник	
Завтрак		факт		факт		факт	
не менее 350+ 100		463	450	593	200	310	

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)	150	7,9	8,7	30,5	231	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:		14,44	15,33	87,86	536	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	120	2,4	5,6	16,2	109	5,9
256	Котлеты рыбные любительские	60	6,1	2,7	2,05	87	2,2
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:		13,77	17,63	70,06	490,2	17,7

полдник							
230	Вареники ленивые из творога/масло	100/5	12,8	10,8	15,3	218	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		17,3	14,88	22,8	303	2,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,51	47,84	180,7	1329,2	33,75

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)							
Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		470	450	553	200	255	
не менее	350+ 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	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							
399	Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,6	0	12	50,6	2,4
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,95	14,1	58,8	409,6	4,5

обед

70/71	Овощи порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
81	Суп гороховый с гренками на бульоне	150	3,06	3,1	9,7	80	3,1
115	гренки из пшеничного хлеба	15	0,8	0,22	11,4	35,2	0
302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,3	2,3	16,45	124	7,3
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:		16,32	6,39	72,36	396,7	18,5

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

55	Икра овощная	30	0,4	2,25	2,15	21,3	1,3
98	Оладьи из печени	60	11,2	13,3	4,6	196	56
382	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
	Кондитерские изделия	30	2	1,8	9,04	64	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		15,1	17,54	43,69	401,1	58,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,37	38,03	174,9	1207	81,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		455	450	565	200	285	
	не менее 350+ 100						

ДЕНЬ-4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергичес- ценности (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							
37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,02	12,71	53,6	343	12,3

обед

70/71	Овощи порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
81*	Суп фасолевый или	150	3,06	3,9	9,7	80	3,4
215	Суп с яйцом и зеленым горошком на бульоне	150/9	5,3	4,1	12,3	108	8,9
125	Картофель отварной	120	2,2	3,4	18,4	114	17
253	Рыба, запеченная с морковью	60	7,3	3	2,5	67	1,1
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	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО ОБЕД:			15,55	10,91	66,01	418,5	28,7

*пищевые в-ва по рецептуре 81

*пищевые в-ва по огурцам

полдник

45	Винегрет овощной	30	0,4	1,85	2,5	29	3,5
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
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	2	1,8	9,04	64	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,48	8,4	34,82	257,8	7,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,05	32,02	154,4	1019	48,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
		458	450	545	200	265
не менее	350+ 100					

ДЕНЬ-5

	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	3,1	13,8	102	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	100	0,6	0	12	50,6	2,4
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,35	12,7	60,2	415,6	3,67

Обед

70/71	Овощи порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
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
316	Рис припущенный	120	2,88	3,48	29,3	159	0
286	Тефтели мясные (1 вариант)	50/50	6,4	7,7	8,7	123	0,65
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:		13,82	14,88	80,21	501,5	14,95

пищевые в-ва по рецептуре 72*

* пищевые в-ва по огурцам

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:		11,11	15,31	17,95	277,4	1,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,28	42,89	158,4	1195	19,98

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	480	450	593	200	265	

ДЕНЬ-6

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
84	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,1	12,8	106	0,67
85	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							
83	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,72	12,31	53,7	350	12,07

обед

70/71	Овощи 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	Жаркое по-домашнему	170	7,1	5,3	13,8	172	3,7
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:			15,36	11,07	57,11	429,5	17,3

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	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,15	4,9	25,8	0
	Кондитерские изделия	30	2	1,8	9,04	64	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,1	15,5	29,8	306,8	2,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,18	38,91	140,7	1086	32,12

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

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

ДЕНЬ-7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,4	4,4	13,4	112	0,7
Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,6	89	1,2
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						
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:		11,65	15,3	59,8	416	11,9

обед

33	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,9	2,5	28,5	2,8
79	Суп картофельный протертый	150	1,6	1,95	8,4	59	4,6
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,8	0,22	11,4	35,2	0
317	Макароны отварные	120	4,3	3,6	21	134	0
255	Печень по-строгановски	50/50	6,6	5,6	1,75	93	4,02
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:		16,27	13,69	76,85	492,2	12,62

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

238	Запеканка из творога с морковью	100	7,1	10,29	23,78	224	0,71
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:		11,7	14,69	31,73	314	1,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,62	43,68	168,4	1222	26,32

Суммарные объемы блюд по приему пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
		455	450	600	200	265	
не менее	350+100						

ДЕНЬ-8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
75 Каша вязкая молочная из риса и пшена	155	4,5	8,3	25	195	0,7
92 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						
99 Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,6	0	12	50,6	2,4
ИТОГО ЗАВТРАК:		8,78	12,34	78,76	464,6	5,12

Обед						
55 Икра овощная	30	0,4	2,25	2,15	21,3	1,3
57 Борщ с капустой на бульоне / сметана	150/3	1,05	2,9	5,1	51	11,1
166 Каша рассыпчатая с овощами	120	6,3	4,2	28	175	0,4
300 Мясо птицы отварное с соусом	60/15	12,6	8,2	0,9	124	0,01
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:		23,45	17,91	73,55	537,8	13,11

Полдник						
458 Ватрушка с творогом	105	13,8	8,1	43,5	303	0,06
400 Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:		18,3	12,18	51	388	2,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,53	42,43	203,3	1390	20,34

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
	факт			факт	факт	
не менее 350+100	475		450	568	200	255

ДЕНЬ-9

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценност (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
394	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
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	100	0,6	0	12	50,6	2,4
ИТОГО ЗАВТРАК:			7,78	8,24	67,36	388,6	5,14

обед

20*/87	Салат из белокочанной(квашеной) капусты	30	0,4	0,97	1,9	17,9	5,5
85	Суп картофельный с клецками	150	1,4	2	7,2	53	3,4
120	Клецки готовые	15	0,6	0,56	2,7	20	0
321	Пюре картофельное	120	2,4	5,6	16,2	109	5,9
245*	Рыба, тушеная с овощами	60	10,5	1,42	0,16	55	0,2
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:			18,4	10,91	65,56	421,4	15,3

*пищевые вещества 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	150	0,4	0,04	23	94	0,8
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,30	9,34	50,00	339,0	1,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,48	28,49	182,9	1 149	21,54

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
	не менее 350-100	470	450	565	200	305	

ДЕНЬ-10

№ п/п	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	150	4,5	4,2	21	110	0,71
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						
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,25	13,7	65,3	398	11,68

обед

63	Борщ с фасолью / сметана	150/3	2,8	8,04	8,7	94	3,7
336	Капуста тушеная	120	2,4	3,8	11	95	20
267	Шницель натуральный рубленый	60	11	22,9	5,2	272	0
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:		19,12	35,21	59,2	615,5	24,9

полдник

454	Пирожок печеный с повидлом	100	1,7	2,34	35	266	0,04
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:		6,2	6,42	42,5	351	2,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,57	55,33	167	1365	38,67

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		411,1	413,7	1725,0	12257	343,1
	в среднем за 10 дней		41	41	172	1225	34

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
	факт		факт		факт	
не менее 350+100	460	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.
овощи порционно-огурец.

Прошито, пронумеровано.

Всего: 11 (одиннадцать) л.



Заведующий МБДОУ

Первомайский детский сад № 3 «Ромашка»

И.В. Зорина