

Согласовано:

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

Фасон В.А.

«*В.А. Фасон*» 2023г

Утверждаю:

МБДОУ Сусанинский
детский сад «Ромашка»
заведующий

Симкова Л.Н.

«*Л.Н. Симкова*» 2023г.

Основное (организационное) меню МБДОУ Сусанинский детский сад «Ромашка» Первомайского района на зимне-весенний период для детей от 3 до 7 лет

Меню составлено согласно **СанПин 2.3/2.4.3590-20**

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 техник-технолог Волошко Т.И.

ДЕНЬ-1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
207	Макароны, запеченные с сыром	155	6,8	6,7	28	203	0,0
93	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,5
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
99	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,22	14,21	67,8	444	5,0

обед

0/71	Овощи соленые(свежие)порционн	60	0,48	0,06	1,02	12	6,2
58	Борщ с картофелем(свекольник)сметана	200/4	1,7	4	11	95	7,3
314	Каша перловая вязкая	130	2,86	3,6	27,4	159	0
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	12,4	3,9	189	0,6
326	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:			24,04	20,47	87,22	651,5	14,5

полдник

9/470	Булочка домашняя(дорожная)	100	7,2	12,5	53,8	358	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
ИТОГО ПОЛДНИК:			10	14,9	68,1	449	1,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,26	49,58	223,1	1545	20,63

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
	факт		факт		факт	
не менее 400+ 100	530	600	739	250	280	

ДЕНЬ-2

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

Завтрак

77	Каша из смеси круп (6-вариант)	200	10,5	11,6	40,7	309	1,2
95	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						
137	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,54	18,63	101,76	635	14,3

Обед

10	Салат из зеленого горошка консервиров	60	1,7	3,1	3,7	50,3	6,6
31	Суп фасолевый	200	4,09	4,2	12,9	126	4,3
21	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
44	Рыба припущенная с овощами	70	5,2	0,21	2,2	32	0,7
56*	Напиток лимонный	180	0,54	0	9,3	87	1,3
98	или из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,7	79	90
	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:		17,33	17,01	64,6	506,8	19,3

*пищевые в-ва по филе трески

*пищевые в-ва по рецептуре 256

Полдник

30	Вареники ленивые из творога	100/5	14,8	10,8	15,3	218	0,2
00	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		20,2	15,68	24,3	320	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,07	51,32	190,66	1461,8	36,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	550	600	685	250	285	

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
97	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						
99	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,35	16,7	77	530	6,01

Обед

13	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,8	5	57	5,7
2*	Щи по-уральски с крупой/сметана	200/4	1,64	4,06	5,7	66	9,5
57	или щи из свежей капусты/сметана	200/4	1,3	3,9	6,8	68	14,8
04	Плов с мясом птицы	200	21,1	7,3	34	287	0,96
82	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	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:		27,24	15,61	90,6	615,5	17,06

*пищевые в-ва по рецептуре 72

Полдник

55	Запеканка овощная/соус	115	3,5	8,6	16	157	8,1
94	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14	89	1,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,81	14,26	61,68	417,5	9,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,4	46,57	229,28	1563	32,37

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	585	605	689	250	365	

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	200	6,4	6	17	132	0,9
93	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							
3/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,67	14,21	57,9	376	12,3

Обед

55	Икра овощная	60	0,8	4,5	4,3	42,7	2,6
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
150	Рыба, запеченная с картофелем	200	15,3	11	19,3	236	5,6
172	Компот из 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:			26,03	21,54	92,1	640,2	14,3

*пищевые в-ва по филе трески

Полдник

115	Омлет натуральный	85	7,5	13	1,5	157	0,15
199	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,04	16,32	51,28	404,5	3,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,74	52,07	201,3	1421	30,35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

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

ДЕНЬ-5

№ 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 "Геркулес"	205	3,79	5,48	23,9	160	0
597	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						
599	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,14	17,08	84,4	558	5,11

Обед

76	Рассольник ленинградский/сметан	200/4	2,2	6,3	16,2	122	6
542	Рагу из овощей (1вариант)	130	1,6	8,7	9,8	124	6,4
267	Шницель натуральный рубленый	70	12,2	26,2	6	316	0
572	Компот из 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:		19,34	41,74	72,4	743,5	13,9

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:		47,5	74,94	178,5	1604	20,73

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
не менее	400+ 100	610	610	629	250	310

ДЕНЬ-6

№ 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 гречневый	200	6	5,5	17,1	141	0,9
93	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							
137	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,27	13,71	58	385	12,3

Обед

171	Овощи соленные(свежие)порционны	60	0,48	0,06	1,02	12	6,2
15	Суп картофельный с клецками	200	1,6	3,6	9,7	70	4,6
20	клецки мучные	20	0,7	0,6	3,8	24	0
16*	Жаркое по-домашнему	220	27,5	7,4	21,9	265	7,2
112	или птица тушеная в соусе с овоща	210	10,9	2,7	19,2	145	8,5
172	Компот из 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:			32,92	11,6	73,02	528,5	19,5

*пищевые в-ва по рецептуре 276

Полдник

49	Оладьи с повидлом или джемом	120/10	9,0	16,6	49,4	366	0,15
100	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,4	21,48	58,4	468	2,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,59	46,79	189,42	1382	34,35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	540	600	725	250	310	

ДЕНЬ-7

№ 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	200	5,8	5,5	18,5	147	0,9
92	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							
99	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,4	9,55	81,36	454	6,53

Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5	57	6,1
59	Суп рисовый с мясом	200	2	2,2	13,6	83	6,6
14	Каша вязкая пшеничная(ячневая)	130	3,7	5,3	33,4	210	0
59	Биточки рыбные с овощами запеченн	70	7,8	5,2	12	127	11
76	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:			17,9	16,81	107,9	673,5	24,1

Полдник							
58	Ватрушка с творогом (повидло)	105	13,8	8,1	43,5	303	0,02
95	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
ИТОГО ПОЛДНИК:			16,6	10,5	57,8	394	1,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,9	36,86	247,1	1522	31,75

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	600	600	685	250	285	

ДЕНЬ-8

№ 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	205	4,4	4,06	31,9	182	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							
337	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,15	15,36	81,5	504	11,4

пищевые в-ва по рецептуре по каше пшеничной

Обед

171	Овощи соленые(свежие)порцион	60	0,48	0,06	1,02	12	6,2
37	Суп картофель с рыбными консерва	200	6,8	6,7	11,4	134	7,3
317	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,9	23	146	0
255*	Печень по-строгановски	60/60	15,8	13,4	4,2	222	10,1
278	или бефстроганов из отварн.мяса	60/60	15,5	12,4	3,2	187	0,01
372	Компот из 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:			31,12	24,6	80,02	695,5	25,1

пищевые в-ва по рецептуре 255*

Полдник

237	Запеканка из творога	100	17,5	12,05	21,1	247	0,24
351	Соус молочный/молоко сгущенн	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:			23,3	17,95	32,2	367	1,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,57	57,91	193,72	1567	38,09

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
			факт	факт	факт	
не менее	400+ 100	540	600	735	250	310

ДЕНЬ-9

№ 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 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	27,56	156	2
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,64	9,65	81,06	466	6,59

Обед

0/71	Овощи соленные(свежие)порционн	60	0,48	0,06	1,02	12	6,2
63	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,8	8,04	11,6	125	5,03
316	Рис припущенный	130	3,1	3,7	31,7	172	0
301	Птица тушеная в соусе	60/60	14,7	4,06	3,5	109	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:		25,68	16,27	91,72	614,5	11,64

Полдник

228	Драчена	85	8,4	11,5	5,1	158	0,27
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	Кондитерские изделия	50	6,3	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		17,14	14,97	67,18	459,4	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,46	40,89	240,0	1 540	19,40

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	400+ 100	600	600	740	250	345	

ДЕНЬ-10

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

завтрак

93	Суп молочный с вермишел	200	6,06	5,6	28,2	147	0,9
395	Кофейный напиток с моло	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с маслом и сыр	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:		17,31	17,1	81	497	12,11

обед

132*	Капуста тушеная	60	1,15	2,15	5,5	47	9,5
47	или капуста квашеная	60	1,02	3	5	51,6	11,9
98	Суп крестьянский/сметана	200/4	2	2,2	13,6	83	6,6
321	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
289	Биточки паровые/соус	70/30	10,15	6,9	6,7	130	0,15
382	Кисель из сока	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	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:		19,6	20,8	89,3	583,5	23,6

пищевые в-ва по рецептуре 132*

полдник

454	Пирожок печеный с повид	100	1,7	2,34	35	266	0,04
385	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		7,1	7,22	44	368	2,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,01	45,12	214,3	1448,5	38,1

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		524,5	502,1	2107,3	15052	302,0
	в среднем за 10 дней		52	50	210	1505	30

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
	не менее 400+ 100	555	600	719	250	280

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

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

Напиток кисломолочный: кефир, ряженка, простокваша.

Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1:5 или 1:6. Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

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

Прошито, пронумеровано

количество листов

Ирина

Синикова Л.Н.

Подпись

Ф.И.О.

