

Согласовано:

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

Фасон В.А.
2024г.



Утверждаю:

заведующий МБДОУ
Сусанинский детский
сад «Ромашка»

Симикова Л.Н.
2024г.



**Основное (организационное) меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Сусанинский детский сад «Ромашка»
Первомайского района
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

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

завтрак

176	Каша вязкая с изюмом	155	7,8	8,3	30,9	230	0,9
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	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,62	15,21	77,9	509	5,97

обед

70*	Овощи соленные 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	130	5,7	5,3	33,3	167	0
286	Тефтели мясные (1 вариант)	50/50	7	7,8	8,8	134	0,65
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:			17,16	18,37	85,11	529,5	14,23

* пищевые в-ва по огурцам

полдник

447*	Блинчики с повидлом или джемом	100/10	5,1	6,2	29,8	196	0
449	или оладьи с повидлом или джемом	120/10	9,0	14,6	49,4	366	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,4	8,2	40,4	266	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,18	41,78	203,41	1305	21,12

пищевые в-ва по рецептуре 447*

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
	факт		факт		факт
не менее	350+ 100	518	450	603	200
					260

ДЕНЬ-2

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

Завтрак

177	Каша из смеси круп(6 вариант)	150	7,8	8,7	26,5	212	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						
58/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,34	15,33	83,86	517	13,7

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	130	2,6	6,1	17,6	118	6,4
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:		13,97	18,13	71,46	499,2	18,7

Полдник

230	Вареники ленивые из творога/масло	100/5	14,8	10,8	15,3	218	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		19,3	14,88	22,8	303	2,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,61	48,34	178,12	1319,2	34,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	470	450	563	200	255	

ДЕНЬ-3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. мин. (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
4	Суп молочный кукурузный	150	3,7	3,8	12,3	99	0,1
7	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,6	89	1,1
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	0,1
2 завтрак							
9	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			11,25	14,1	64,9	435	5,7

Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,9	2,5	28,5	2,8
	Суп фасолевый на бульоне	150	3,06	3,15	9,7	95	3,2
4	Плов с мясом птицы	160	15,6	7,8	24,7	216	0,41
2	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:			21,98	13,32	71,2	494	7,61

Полдник							
	Овощи припущенные сливочным маслом	30	0,45	1,75	2,95	20,5	0,85
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	30	3,8	1,8	15	82	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			5,95	3,79	47,55	231	1,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,18	31,21	183,65	1160	14,96

*пищевые в-ва по моркови

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	505	450	530	200	270	

ДЕНЬ-4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины минералы (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Суп молочный манный	150	4,8	4,5	12,7	99	0,9
93	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							
38/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,02	12,71	53,6	343	12,3

Обед							
81	Суп гороховый с гренками на бульоне	150	3,06	3,1	9,7	80	3,4
115	гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,22	11,4	55,2	0
336	Капуста тушеная	130	2,6	4,2	12	103	22
259	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,7	4,4	10,3	109	9,4
382	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	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:			17,01	12,26	80,3	510,7	35,6

Полдник							
190*	Запеканка пшеничная или рисовая с яблоком	100	3,7	3,4	20,8	129	0,3
	Молоко сгущенное	30	2,34	2,6	16,3	97	0,4
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,34	9,7	43,1	301	1,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,37	34,67	177	1155	49,6

*пищевые в-ва по запеканке пшеничной

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	455	450	540	200	280	

ДЕНЬ-5

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

Завтрак

185	Каша жидкая молочная "Геркулес"	160	4,8	4,1	15,8	112	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	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,65	13,7	68,3	451	4,87

Обед

45	Винегрет овощной	30	0,4	1,85	2,5	29	3,05
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
292	Макаронник с печенью говяжьей	160	14,9	11,7	33	311	0,39
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:			19,6	16,95	77,2	556,5	10,84

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	15	0,01	0,01	2,55	10,4	0,15
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,85	11,62	18,85	230,4	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,1	42,27	164,4	1238	16,04

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	520	450	533	200	265	

ДЕНЬ-6

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,1	12,8	106	0,67
93	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							
8/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,72	12,31	53,7	350	12,07

Обед							
70*	Овощи соленные порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
87*	Суп картофель с рыбными консервами	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	13,9	7,3	18,5	202	6,7
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:			22,16	13,07	61,81	459,5	20,3

пищевые в-ва по рецептуре 87*

* пищевые в-ва по огурцам

Полдник

220*	Омлет с овощами	85	4,6	11,23	1,83	128	3,5
219	или омлет с зеленым горошком	85	6,5	9,5	8,4	132	0,7
400	Молоко кипяченое	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	3,8	1,8	15	82	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,0	17,3	29,2	320,8	5,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,88	42,64	144,74	1130	37,92

пищевые в-ва по рецептуре 220*

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

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

ДЕНЬ-7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вит. мин. (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
3/174	Каша молочная вязкая с маслом	150/5	4,2	7,6	29,6	152	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							
8/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		11,45	18,5	76	456	11,9

Обед

70*	Овощи соленные порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,7
79	Суп картофельный протертый	150	1,6	1,95	8,4	59	4,7
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,22	11,4	55,2	0
317	Макароны отварные	130	4,7	3,9	22,9	145	0
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,8	11,8	3,3	157	0,7
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:			23,71	18,59	78,31	561,7	13,8

* пищевые в-ва по огурцам

Полдник

238	Запеканка из творога с морковью	100	10,7	10,29	23,78	224	0,7
351	Соус молочный сладкий	15	0,3	0,7	1,95	15	0,0
401	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6	75	1,0
ИТОГО ПОЛДНИК:			15,3	14,69	31,73	314	1,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,46	51,78	186,04	1332	26,4

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт		факт
не менее	350+ 100	460	450	610	200	265

ДЕНЬ-8

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины и минералы (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
85	Каша жидкая молочная манная	160	2,4	2,9	19,8	115	0
92	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,0
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	150	0,9	0	18,1	76	3,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		6,98	6,94	79,66	410	5,6

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	11,3
14	Каша вязкая пшеничная	130	3,7	7,8	33,6	191	0
05	Котлеты рубленые из птицы	60	7,6	2,9	10	113	0,3
76	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:		15,85	16,21	88,25	542,8	12,3

Полдник

58	Ватрушка с творогом	105	13,8	8,1	43,5	303	0,0
95	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		16,1	10,1	54,1	373	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,93	33,25	222	1326	19,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник	
		факт		факт	факт	
не менее	350+ 100	530	450	563	200	255

ДЕНЬ-9

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мин (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	150	3,5	4,2	13,6	119	0,72
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	150	0,9	0	18,1	76	3,6
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,08	8,24	73,46	414	6,34

Обед

10*	Овощи соленные порционно	30	0,24	0,3	0,51	3	6,9
63	Борщ с фасолью на бульоне/ сметаной	150/3	2,8	8,04	8,7	94	3,7
15	Рис отварной	130	3,1	4,5	28,2	150	0,17
01	Птица тушеная в соусе	100	12,2	3,4	2,9	91	0,01
76	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:			21,44	16,6	77,71	504,5	11,08

* пищевые в-ва по огурцам

Полдник

55	Запеканка овощная	100	3,5	8,6	16	157	8,1
50	Соус молочный(для подачи к блюду)	15	0,3	0,75	1,05	12,7	0,04
82	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
	Кондитерские изделия	30	3,8	1,8	15	82	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,30	11,39	61,65	380,2	8,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,82	36,23	212,8	1 299	26,36

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед		Полдник		
		факт		факт		факт	
не менее	350+ 100	520	450	603	200	315	

ДЕНЬ-10

№ цепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Эргетичес ценность (ккал)	Б мг
			Б	Ж	У		
завтрак							
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,5	4,2	21	110	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,5	139	0
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,1	7,3	35	
2 завтрак							
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,25	13,7	65,3	398	11

обед

20	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	0,97	1,9	17,9	5
215	Суп с яйцом и зеленым горошком	150	3,9	3,7	11,5	101	8
321	Пюре картофельное	130	2,6	6,1	17,6	118	6
245	Рыба припущенная с маслом	65	8,5	1,42	0,16	48	0,
382	Кисель из сока	150	0,4	0,04	23	94	0
	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:			18,6	12,58	70,56	460,4	21

*пищевые в-ва по филе хека

полдник

454	Пирожок печеный с повидлом	100	1,7	2,34	35	266	0,
385	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85	2,0
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,2	6,42	42,5	351	2,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,05	32,7	178,36	1209,4	35

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			414,9	394,8	1855,6	12493	281
в среднем за 10 дней			41	39	185	1249	28

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- периковый, _фрукты свежие-яблоки.

/Симкова Л.Н./

