

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления  
образования и молодежи  
Красноперекопского района  
Е.В. Братусина  
«15» августа 2024 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Красноперекопского района



2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
Красноперекопского района

«    »    2024

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 3 -7 лет,  
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием  
Красноперекопского района на осенне-зимний период 2024 года.

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

: День 1 - Понедельник , первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	180/5	5,472	7,092	26,136	190,8	0	168
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	201
	Сыр порционно	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	17,24	47,31	0,00	ПР
	Чай с лимоном	180/10/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	71/70
	Суп картофельный с крупой	180	1,92	2,016	12,336	75,24	5,94	80
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,65	2,80	5,84	90,67	0,19	263
	Соус белый основной	30	0,18	1,06	1,1	14,62	0,082	347
	Каша вязкая рисовая	120	1,8	3,07	18,63	109,09	0	168
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
	Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,62	8,31	21,07	205,72	9,38
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	17,24	47,31	0,00	ПР
Итого за день		1750	49,15	35,79	220,67	1338,85	20,40	

: День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,36	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	1,23	3,78	7,30	68,00	0,00	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	0,63	0,13	15,64	66,00	42,00	368
Обед	Икра баклажанная/ Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,72	3,05	3,33	43,7	4,25	52/36
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,29	3,16	9,79	80,86	3,49	81
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
Полдник	Овоци свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Драчена с маслом сливочным	80/5	8,40	11,47	5,18	156,92	0,27	228
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1485	58,03	39,33	171,05	1264,54	64,01	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога я с яблоками	150	20,41	16,00	21,93	313,50	2,00	240
	Соус сладкий яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	337
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,4	14,35	91,00	1,18	395
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,63	0,13	15,64	66,00	42,00	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	40	36,94	0,04	1,4	8	4,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	60,98	13,30	67
	Тефтели рыбные тушеные	80	10,29	3,93	11,04	120,00	0,25	261
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,22	0,01	354
	Картофельное пюре	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,66	79,00	90,00	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
	Полдник	Овощи свежие/Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,42	3,34	37,56	3,8
	Пудинг из печени говяжьей с маслом сливочным	100/5	14,46	17,24	7,52	156,95	73,39	283
	Рис припущенный	120	2,90	3,44	29,33	159,96	0,00	316
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1605	98,44	56,39	205,16	1493,84	244,91	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	180/5	2,88	4,58	19,32	129,60	0,00	185
	Сыр твердый (порционно)	15	3,48	4,43	0,00	55,47	0,11	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	399
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленые	40	37,08	0,04	0,68	4,00	1,40	71
	Рассольник Ленинградский	180	1,572	3,696	11,988	87,48	5,436	76
	Голубцы ленивые	160	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,140	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	ПР
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	18,60	12,66	10,76	232,00	0,26	231
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	401
Итого за день		1510	89,94	41,16	171,65	1266,55	29,39	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,932	16,716	132	0,816	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\30	2,16	6,62	12,78	119,00	0,00	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,20	1,80	18,91	76,00	5,88	368
Обед:	Овощи свежие/ Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,576	2,44	2,66	34,96	3,4	71
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,85	8,46	12,80	59
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	10,49	3,69	7,83	236,69	0,34	255
	Рагу из овощей	150	1,74	10,40	10,72	142,86	7,90	137
	Кисель из свежих плодов	180	0,097	0,11	22,57	107,28	1,64	352
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	IIР
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,30	14,55	70,95	0,00	IIР
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	266,00	0,04	454
	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	2,46	400
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>42,38</b>	<b>45,52</b>	<b>208,92</b>	<b>1454,79</b>	<b>36,49</b>	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	4,90	4,90	30,06	183,60	0,00	168
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед	Салаг из отварной свеклы	60	0,84	3,63	5,01	56,34	5,70	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Плов из птицы	210	19,85	16,75	35,12	370,13	0,54	304
	Сок фруктовый	180	0,140	0,140	25,09	103,14	0,80	399
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,71	47,31	0,00	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи свежие/Овощи соленые	40	36,94	0,04	1,40	8,00	4,20	71/70
	Зразы рыбные с яйцом с маслом сливочным	80/5	10,54	5,23	11,81	136	1,79	265
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,15	112,65	25,74	336
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>88,45</b>	<b>42,16</b>	<b>206,19</b>	<b>1411,16</b>	<b>56,25</b>	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,38	4,93	15,37	127,20	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/10	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	1
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед:	Икра баклажанная/ Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,395	60,06	4,035	52/54
	Суп картофельный с клецками	180	1,49	2,23	9,06	62,28	4,14	85
	Биточки паровые (из мяса говядины) с соусом молочным	80/30	11,52	7,72	7,61	146,67	0,17	289/350
	Пюре картофельное	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,884	119,52	0,648	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,55	70,95	0	ПР
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,106	351
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за день		1500	51,25	47,14	168,28	1307,92	35,64	



: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	120/5	11,11	21,40	2,12	246	0,192	215
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	1,44	397
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	399
Обед:	Овощи свежие/Овощи соленые	40	36,94	0,04	1,40	8,00	4,20	71/70
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	180	2,00	2,36	9,22	66,24	4,94	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	80/5	18,90	0,00	0,90	146,46	0,16	290
	Каша вязкая пшеничная	120	3,21	3,39	19,64	121,92	0,00	314
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	80/5	10,37	5,73	9,19	129,46	1,22	266
	Рис отварной	120	2,91	4,30	29,35	167,76	0,00	316
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>96,92</b>	<b>42,63</b>	<b>176,91</b>	<b>1396,12</b>	<b>14,65</b>	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным	150/5	7,16	7,06	29,88	211,69	0,03	207
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\30	2,15	6,62	12,78	119,00	0,00	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	71/70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,09	11,32	102,20	5,36	63
	Котлета из мяса говядины	80/5	12,20	9,25	12,32	179,48	0,12	282
	Пюре картофельное	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	321
	Компот из плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,20	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	100	7,48	4,06	47,52	256,6	0	458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
Итого за день		1410	39,37	39,06	211,35	1368,00	31,40	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,22	4,93	16,72	132,12	0,82	94
	Бутерброд с повидлом	30\5\20	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,20	1,80	18,91	76,00	5,88	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,00	1,40	71/70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	83
	Рагу из овощей с маслом сливочным	150/5	2,40	12,88	13,55	179,50	8,20	137
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кисель из сока	180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,70	47,30	0,00	ПР
Полдник	Оладьи из говяжьей печени	80/80	13,57	16,40	5,56	238,55	69,28	284
	Каша рассыпчатая	120	6,88	4,88	30,91	195,00	0,00	313
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1620	48,40	55,05	212,22	1524,81	94,73	
Итого за 10 дней		15555	662,34	444,24	1952,39	13826,58	627,87	
Среднее значение в день		1555,5	66,23	44,42	195,24	1382,66	62,79	
С учетом +5%			69,54	46,64	205	1451,79	65,93	
С учетом -5%			62,92	42,2	185,48	1313,53	59,65	