


«СОГЛАСОВАНО»

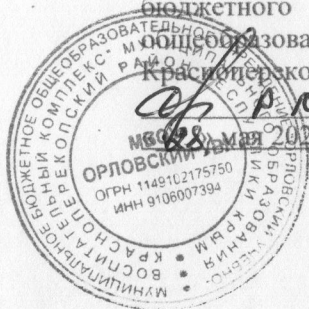
Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района

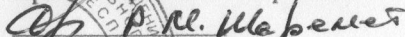
 Е.В. Братусина

«28» мая 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
образовательного учреждения
Красноперекопского района





«28» мая 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Красноперекопского района

« » мая 2026 года

Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 1,6 г. - 3 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием

Красноперекопского района на сезонный период 2026 года (летнее).

МБОУ Орловский ЦДО, Детский сад, Лесоседел 7

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 1-3 (г)	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	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0	168
	Чай с лимоном	150/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	70
	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2	12,24	74,34	5,94	80
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,041	347
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	70
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	60/5	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,44	133,3	0	316
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	
Итого за день		1450	37,892	32,34	173,5	1144,43	79,631	

: День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	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	150	3,9	3,81	12,32	99,15	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	2,99	4,71	9,14	85	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра кабачковая (сезон)	30	0,27	1,41	1,78	20,88	1,66	53
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	286/356
	Макароны отварные	120	0,031	3,37	21,09	132,39	0	205
	Кисель из яблок	150	0,081	0,09	18,82	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	70
	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,016	8,33	33,33	0	392
Итого за день		1280	34,232	39,316	148,64	1107,6	19,42	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	100	13,62	10,66	14,64	209	1,32	240
	Соус яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2	11,97	75,83	0,97	395
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	70
	Суп картофельный протертый (с гренками)	150	3,18	4,25	15,54	113,1	4,55	79
	Гренки пшеничные	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0	115
	Котлеты рубленые мясные с маслом сливочным	60/5	8,93	6,74	8,96	132	0	282
	Каша рассыпчатая	120	6,87	4,88	30,91	195	0	313
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,06	454
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1215	52,831	37,057	172	1228,8	87,58	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108,11	0,054	3
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Овощи свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	70
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	76
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,88	1,19	13,85	0,35	357
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,69	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Сырники из творога	80	14,96	10,13	9,12	187,2	0,21	231
	Молоко сгущенное	10	0,5	0,85	5,6	135	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за день		1175	37,972	32,345	142,17	1111,66	33,624	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	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	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\20	1,53	4,71	9,14	85	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
II-завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
Обед:	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150	1,64	2,99	8,2	71,55	10,67	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	9,62	3,38	7,19	97,2	0,31	255
	Рагу из овощей	100/5	1,22	7,28	7,51	100	5,53	137
	Кисель из плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,37	378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	7,34	302
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1365	34,982	27,355	144,09	968,05	36,9	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	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	150/5	4,29	7,67	33,81	221,93	0,68	168
	Кондитерское изделие (печенье)	30	10,95	12,35	18,42	228	8,27	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,25	35,25	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
Обед	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	60/5	14,45	5,71	0,69	112	0,12	290
	Картофель в молоке	100	2,34	2,48	13,16	84,4	10,77	319
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Зразы рыбные с яйцом	60/5	8,06	4	9,03	104	1,75	265
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1340	52,85	40,45	171,3	1262,51	108,7	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная	150	6,4	9,15	31,82	236,02	1,16	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	5/15/10	4,29	4,59	9,7	92,67	0,046	3
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Икра кабачковая (сезон)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	54
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,26	2,01	7,28	52,35	3,45	85
	Биточки паровые с соусом молочным	60/15	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289/350
	Каша рассыпчатая	100	4,21	3	25,9	147,5	0	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45	0	395
Итого за день		1175	34,232	35,37	175,52	1154,8	16,296	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	1,19	397
II-завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	150	1,71	1,84	10,09	63,9	4,95	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом	60/5	9,34	11,28	3,82	164	47,63	284
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	60/5	7,93	4,38	7,03	199	0,93	266
	Каша вязкая	100	0,6	2,75	17,7	102,7	0	314
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1260	51,89	44,27	136,43	1283,78	74,06	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	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 и с маслом сливочным	100/5	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	1,23	3,78	7,31	68	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Овощи свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,12	3,05	8,71	70,95	3,77	63
	Котлета рубленая мясная с маслом сливочным	60/5	11,18	8,48	11,57	166,8	0,11	282
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	1,4	318
	Компот из плодов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,83	144,29	0,028	458
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за день		1100	33,43	29,69	142,04	969	16,928	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	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	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1,23	3,78	7,31	68	0	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра овощная сборная (сезон)	40	0,4	2,2	2,43	31,87	0	34 (С)
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	3,36	1,81	9,4	67,35	6,71	84/124
	Биточки рубленые из птицы паровые	75	8,89	9,26	5,95	143	0,3	306
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Кисель из сока	150	0,34	0,08	25,49	103,95	9,68	374
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7	70
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день		1240	32,14	36,89	143,54	1037,67	32,51	
Итого за 10 дней		12600	402,451	355,08	1549,23	11268,30	505,65	
Среднее значение в день		1260	40,2451	35,51	154,92	1126,83	50,56	
С учетом +5%			42,25	37,28	162,67	1183,17	53,08	
С учетом -5%			38,22	33,73	147,17	1070,49	48,03	