
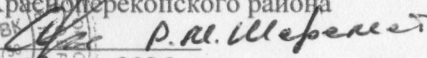


«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления
образования и молодежи
Красноперекопского района
 Е.В. Братусина

«28» мая 2026 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Муниципального
бюджетного
образовательного учреждения
Красноперекопского района
 Р.Н. Шерегин
«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 3 -х до 7 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на сезонный период 2026 года (летнее).

МБОУ Орловский УВК «Детский сад "Немоседыч"»

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могоильный М.П., Тутьян 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	№ рецептур ы
			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
	Чай с лимоном	180/4	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
Обед	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Суп картофельный с крупой	180	2,16	2,4	14,688	89,208	7,128	80
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,65	2,8	5,84	90,67	0,187	263
	Соус белый основной	20	0,12	0,71	0,73	9,75	0,05	347
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Овощи свежие	60	18,68	22,56	7,64	328	95,26	70
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	80/5	3,24	3,83	32,59	177,73	0,00	284
	Рис припущенный	120	2,92	3,44	29,33	159,96	0	316
	Чай с сахаром	180/7	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	ПР
Итого за день		1755	59,15	53,17	252,13	1740,49	127,99	

: День 2 - Вторник , первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	4,68	4,572	14,784	118,98	0,816	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,14	6,6	12,79	119	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра кабачковая (сезон)	50	0,45	2,35	2,97	34,8	2,76	53
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	80/80	11,83	13,11	15,61	228,00	1,13	286/356
	Макароны отварные	150	0,04	4,21	26,36	165,49	0,00	205
	Кисель из яблок	180	0,0972	0,108	22,584	107,28	1,644	352
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Полдник	Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
	Драчена с маслом сливочным	80/5	8,56	11,69	5,28	160	0,28	228
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
Итого за день		1600	42,62	51,95	186,35	1417,21	23,16	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	120	16,344	12,792	17,568	250,8	1,584	240
	Соус яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6	368
Обед	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Суп картофельный протертый (с гречками)	180	3,816	5,1	18,648	135,72	5,46	79
	Гренки пшеничные	18	2,244	0,288	13,692	66,276	0	115
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	80/140	25,53	6,88	23,94	265,29	9,41	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	10,08	4,56	29,04	196,80	0,08
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
Итого за день		1478	71,61	38,10	187,57	1379,59	115,05	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	2,88	4,58	19,32	129,6	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	530/15	5,26	7,64	16,17	154,44	0,08	3
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
2 завтрак	Фрукты свежие	80	1,20	0,40	16,80	76	8	368
Обед	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	70
	Рассольник ленинградский со смет.	180/5	1,512	3,684	11,94	86,94	5,424	76
	Голубцы ленивые	160	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,56	1,76	2,38	27,7	0,7	357
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Полдник	Сырники из творога	100	18,7	12,6625	11,4	234	0,2625
	Молоко сгущенное	20	1	1,7	11,2	270	0	ПР
	Чай с лимоном	180/10/7	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
Итого за день		1450	49,52	42,98	180,73	1509,22	41,15	

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,21	4,92	16,72	132,12	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5//20	1,53	4,71	9,14	85	0	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
П-завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,996	3,6	399
Обед:	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	180	1,97	3,59	9,84	85,86	12,80	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Рагу из овощей с маслом сливочным	150/5	1,83	10,92	11,265	150	8,295	137
	Кисель из плодов	180	0,12	0,036	24,72	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,97	2,91	21,07	158,44	9,38	454
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	401
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1705	42,72	34,77	178,05	1197,21	48,58	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	5,15	9,2	40,57	266,32	0,82	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
Обед	Овощи свежий	50	2,975	2,5	14,95	94,7875	1,225	70
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	180	2,016	2,364	9,216	66,24	4,944	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	80/5	0,96	0,21	24,61	104,53	64,00	290
	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101,28	12,92	319
	Чай с сахаром	180/10	0,528	0,096	1,824	10,56	8,4	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	19,27	7,61	0,92	149,33	0,16	ПР
	Полдник	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5
	Зразы рыбные с яйцом	80/5	10,75	5,33	12,04	138,67	2,33	265
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	13,58	90,09	20,59	336
	Чай с лимоном	180/10/8	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
Итого за день		1595	56,44	38,33	210,19	1399,81	178,46	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная крупой	180	7,68	10,98	38,22	283,22	1,39	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	7,15	7,65	16,17	154,45	0,08	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Икра кабачковая (сезон)	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,32	54
	Суп картофельный с клецками	180/20	1,512	2,412	8,736	62,82	4,14	85
	Биточки паровые с соусом молочным	80/30	11,52	7,72	7,61	146,67	0,17	289/350
	Каша рассыпчатая	120	5,052	3,600	31,080	177,000	0,000	313
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	0	469
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1490	47,75	51,64	239,61	1603,35	18,66	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			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	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
II-завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Обед:	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	180	2,05	2,21	12,11	76,68	5,94	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом	80/5	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	109,80	14,52	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	75,996	3,6	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	80/5	10,57	5,84	9,37	265,33	1,24	266
	Каша вязкая	120	0,72	3,3	21,24	123,24	0	314
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1510	61,37	52,95	163,27	1538,98	93,5	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			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	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,73	9,14	85,00	0,00	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,54	3,66	10,45	85,14	4,52	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	80/5	14,91	11,31	15,43	222,40	0,15	282
	Картофель отварной	120	2,28	3,444	18,408	113,88	1,68	318
	Компот из плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13,16	7,82	41,66	288,58	0,056	458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за день		1350	46,59	39,87	189,84	1298,39	19,31	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	520	1,23	3,78	7,31	68	0	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра овощная сборная (сезон)	50	0,5	2,75	3,0375	39,8375	0	34 (С)
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/18	4,032	2,172	11,28	80,82	8,052	84/124
	Биточки рубленые из птицы паровые	110	13,04	13,58	8,73	209,73	0,44	306
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Кисель из сока	180	0,41	0,096	30,59	124,74	11,62	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	215
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	392
Итого за день		1498	41,47	47,31	170,35	1270,79	39,59	
Итого за 10 дней		15431	519,24	451,06	1958,10	14355,05	705,44	
Среднее значение в день		1543,1	51,92	45,11	195,81	1435,50	70,54	
С учетом +5%			54,52	47,36	205,6	1507,28	74,06	
С учетом -5%			49,32	42,85	186,02	1363,73	67,01	