

Согласовано:

Начальник территориального
отдела по Красноперекопскому и
Первомайскому районам
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике
Крым и г. Севастополю


Сироткин Ю.П.
21 августа 2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ

« ____ » _____ 2020г

**Примерное перспективное меню для детей от 3 до 7 лет
дошкольного отделения структурного подразделения в
муниципальных бюджетных образовательных
учреждениях Первомайского района Республики Крым**

Меню составлено согласно СанПин 2.4.1.3049-13
При составлении меню использовался: сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна.2011г., сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания
детей в дошкольных образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2010г.,

Меню составил техник-технолог отдела материально-технического обеспечения **Волошко Т.И.**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

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

завтрак

121	Суп молочный перловый/пшеничный	200	6,04	5,6	18,2	167	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
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,64	16,8	60,5	454	11,4

обед

108	Суп картофельный с клецками	200/20	3,6	3,4	12,7	127	3,3
298	Голубцы ленивые	160	14,4	9,5	19	208	12,5
331	Соус сметанный с томатом	30	1,4	2,5	1,7	22	18,1
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12	65	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			23,32	15,91	62,5	503	35,3

полдник

401	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
459	Пирог с повидлом	100	6,1	5,2	65,3	295	0,08
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,3	9,7	72,5	385	1,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,26	42,41	195,5	1342	48,04

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		
норма	факт	норма	факт	норма	факт	
400-550	520	600-800	645	250-350	280	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	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	169	0,96
397	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,34	17,1	53,3	456	2,47

обед

55	Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	7,3
87	Суп картоф. с рыбными консер	200	4,8	6,7	11,4	134	24
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	0
288	Фрикадельки мясные(говядина)	60/60	8,1	11,9	10,3	155	0,45
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			27,73	30,5	96,9	781,2	35,35

полдник

473	Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	53,8	302	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	2,4	14,3	91	1,1
383/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,2	9,12	80	437	11,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,27	56,72	230,2	1674	48,92

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завт		Обед		Полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	400-550	430	600-800	770	250-350	380	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№	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	7,4	8,6	24,2	204	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Кондитерские изделия(пряник)	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13,86	11,73	56,38	370,4	2,3

обед

84	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	6,1	14,5	118	6,2
310	Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	132	21
229	Рыба, тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	2,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	ИТОГО ОБЕД:		16,5	27,62	90,2	636	30

полдник

223	Запеканка творожная	150	28,2	20,08	26,5	391	0,37
	Молоко сгущенное(соус№322)	30	0,5	1,5	1,7	22	0,1
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		34,1	26,46	37,2	515	2,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,46	65,81	183,8	1521	35,17

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Зав		Обед		Полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	400-550	435	600-800	725	250-350	360	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
93	Суп молочный с макаронными	200	6,06	5,6	18,2	147	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
2	Бутерброд с повидлом	40/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,22	10,12	67,5	387	11,03

обед							
52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	5,7
102	Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	4,6
303	Каша вязкая ячневая или пшен	150	4,3	9	38,8	220	0
290	Птица тушенная в соусе	50/50	13,2	10,8	2,9	162	0,35
372	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
ИТОГО ОБЕД:			26,4	28,34	103,1	752,5	12,15

полдник							
52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	5,7
215	Омлет натуральный	53	4,6	8,9	0,8	105	0,07
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	Кондитерские изделия(печенье)	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			14,24	16,02	56,98	424,9	9,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,86	54,48	227,6	1564	32,55

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завт		Обед		Полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	400-550	545	600-800	740	250-350	363	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	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	9,6	13,2	44,3	322	0,96
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,1	24	77,9	593	2,17

обед

	Овощи свежие /соленые по сез	60	1,13	5,3	4,6	71,2	14,8
82	Борщ с капустой /сметана	200/5	3,4	3,9	6,8	68	18,1
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	11,2
278	Тефтеля мясная(говядина)	60	8,5	9,5	11,1	165	0,41
	Соус 348,333,331	30	0,3	1,3	2,4	22	
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			21,09	25,35	96,3	697,2	45,41

полдник

230	Вареники ленивые с творогом	150/5	22,2	16,2	22,9	327	0,28
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
ИТОГО ПОЛДНИК:			22,32	16,21	30	356	1,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,51	65,56	204,2	1646	49,26

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	430	600-800	745	250-350	340

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

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

завтрак

176	Каша вязкая манная с изюмом	205	5,9	7,6	51,7	309	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		8,96	15,72	88,1	529	10,83

обед

	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	5,03
215	Суп с яйцом и зелен. горошком	200/36	6,6	5,2	15,4	135	11,2
259	Жаркое по-домашнему(говядина)	175	20,8	8,3	18,5	205	0,09
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		33,13	19,32	89,5	646,2	17,82

полдник

202	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,6	2,8	17,5	110	0
275	Сосиска отварная	50	5,7	9,1	0,6	107	0
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		14,7	16,78	27,1	319	2,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,79	51,82	204,7	1494	31,05

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завт		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	525	600-800	731	250-350	330

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

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

завтрак

93	Суп молочный с лапшой	200	6,4	5,6	28	167	0,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,5	17	73,5	482	12,11

обед

101	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	0
137	Рагу из овощей	150	2,8	10	106	143	7,4
255	Биточки рыбные запеченные	60	7,6	5,4	5,3	74	0,18
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
ИТОГО ОБЕД:			17,7	19,6	168,4	527	11,18

полдник

331	Овощи припущенные сливоч. п.	60	2,9	2,5	5,9	41	1,7
228	Драчена	75	8,4	10,1	5,5	148	0,16
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			13,02	12,81	26,5	268	3,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,22	49,41	268,4	1277	26,55

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтр		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	530	600-800	640	250-350	340

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	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	37	152	0,9
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
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,4	16,6	67,4	395	2,3

обед

96	Рассольник ленинградский/смет	200/5	1,8	4,3	13	97	6,03
77	Бигос с мясом говядины	170	10,2	5,5	11,4	135	3,9
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			16,6	10,32	75,4	467	11,03

полдник

222	Пудинг из творога с изюмом	150	22,6	16	36,4	382	0,29
	Молоко сгущеное(соус№322)	30	0,5	1,5	1,7	22	0,1
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
ИТОГО ПОЛДНИК:			23,6	17,55	65,1	516	1,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,6	44,47	207,9	1378	14,62

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед		Полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	400-550	420	600-800	635	250-350	360

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	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	6,04	5,6	38,2	177	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
ИТОГО ЗАВТРАК:			8,5	13,12	62,7	353	0,93

обед

28	Салат из отварн. свеклы с черн	60	0,9	3,1	11,7	78,9	5,1
88	Щи из свежей капусты/сметана	200/5	1,3	3,9	6,8	68	14,8
98	или суп Крестьянский с крупой						
202	Макароны отварные	150	3,4	4,5	26,4	148	0
278	Бефстроганов из отварн. мяса	60/60	15,5	12,4	3,2	187	0,01
326	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			25,7	24,41	97,1	706,9	20,31

полдник

218	Омлет с картофелем	80	9	11,1	12,2	168	3,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,5	47	0
	Кондитерские изделия(печенье)	50	6,24	3,12	25,08	137,4	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			17,64	14,37	64,88	428,4	6,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,84	51,9	224,7	1488	28,04

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед		Полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	400-550	420	600-800	775	250-350	330	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

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

завтрак

173	Каша молочная "Геркулес"	200/10	7	10,1	39,5	288	0,9
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
368/371	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			10,06	18,22	75,9	508	10,93

обед

331	Овощи припуш. сливоч. м	60	0,9	1,5	5,9	41	10,8
102	Суп картофельный с фасол	200	4,09	4,2	12,9	106	4,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	6,6
261	Тефтеля рыбная тушенна	60	7,3	2,5	7,5	83	0,09
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	10	52	0
ИТОГО ОБЕД:			19,71	13,66	94,5	586	22,99

полдник

458	Ватрушка с творогом	105	16,8	12,1	43,5	303	0,06
401	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
ИТОГО ПОЛДНИК:			22	16,6	50,7	393	1,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,77	48,48	221,1	1487	35,24

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			541,6	531,1	2168,0	14872,7	349,4
в среднем за 10 дней			54	53	216	1489	34

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400-550	530	600-800	665	250-350	280

Кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, печенье, вафли, пряники, кексы.
Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

800

Прошито и пронумеровано
11 листов
Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района



И.Н. Бабичева

И.Н.Бабичева

