Согласовано:
Начальник отдела образования, молодежи и спорта Администрации Первомайского района Республики Крым
_____ Бабичева И.Н.
«__» _____ 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
_____
_____
«__» _____ 2021г.

Примерное перспективное меню для детей от 3 до 7 лет дошкольного отделения структурного подразделения в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Первомайского района Республики Крым на 2021-2022 учебный год (зимне-весенний период)

Меню составлено согласно **СанПин 2.3/2.4.3590-20**
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.,

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)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
121	Суп молочный перловый/пшенный	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
	2 завтрак						
368/37	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
77	Бигос с мясом говядины*	170	10,2	5,5	11,4	135	3,9
287/29	или голубцы с мясом и рисом (лени	160/30	13,4	8,5	19	208	20
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:		17,72	9,41	53,2	408	8,6
	*пищевые в-ва по рецептуре 77**						
полдник							
401	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
459	Пирог с повидлом	100	6,1	5,2	65,3	295	0,08
	ИТОГО ПОЛДНИК:		10,7	9,25	71,78	376	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,06	35,46	185,5	1238	21,21

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	520	620	645	250	280	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	2 завтрак						
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		16,94	17,7	65,2	500	12,47
обед							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,3	4,6	71,4	7,3
87	Суп картоф. с рыбными консервами	200	4,8	6,7	11,4	134	24
166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,9	5,1	35,3	220	0
305	Котлета рубленная из птицы запечен	60	9,4	9,6	9,9	163	0,52
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:		27,94	27,25	112,2	822,4	32,72
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
	ИТОГО ПОЛДНИК:		12,6	8,52	68,1	393	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,48	53,47	245,5	1715	46,29

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	540	600	710	250	280	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,76	11,73	74,48	446,4	5,9
обед							
84	Борщ с фасолью и сметаной	200/5	5,5	9,1	14,5	138	5,03
202	Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	0
255	Биточки рыбные запеченные	60	9,6	6,4	5,3	97	0,18
348	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0,7
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		22,1	22,92	98,3	644	6,31
полдник							
223	Запеканка творожная	150	28,2	20,08	26,5	391	0,37
322	Соус из повидла(молоко сгуще	30	0,02	0,02	5,1	28	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		33,62	24,98	40,6	521	3,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,48	59,63	213,4	1611	15,28

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	585	600	715	250	360	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изд	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	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
368/37	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
259	Жаркое по-домашнему	175	22,8	14,3	18,5	295	7,2
372	Компот из свежих 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:		31,7	22,84	79,9	665,5	19
полдник							
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	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,44	12,22	51,98	368,4	3,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	45,18	199,4	1421	33,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	535	600	665	250	303	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
94	Суп молочный пшенный	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
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20	24	96	669	5,77
обед							
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	5,03
96	Рассольник ленинградский/сметана	200/5	1,8	6,3	13	132	6,03
303	Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	218	0
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	60/30	9,5	9,9	11,3	206	0,09
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,33	27,32	122,2	886,2	11,55
полдник							
219	Сырники из творога запеченые	150	27,9	21,9	17,8	351	0,25
322	Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0,3
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		28,04	21,93	30	400,8	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,37	73,25	248,2	1956	19,27

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	580	600	775	250	365	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			нергетическ ценность (ккал)	Вита мин 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
	2 завтрак						
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 на м/	200/36	6,6	5,2	15,4	135	11,2
291	Плов из птицы	150	12,7	7,8	26,8	229	4,5
376	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:		25,03	18,81	95,8	660,2	21,13
полдник							
292	Макаронник с печенью(говядина)	120	13,6	8,7	25	234	0,31
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		19	13,58	34	336	2,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,99	48,11	217,9	1525	34,67

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	525	600	686	250	300	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,6	11,9	87,9	490	5,7
обед							
52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	5,7
82	Борщ с капустой /сметана	200/5	1,4	9,6	6,8	138	14,8
202	Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	0
269/268	Котлеты,биточки мясные	60	9,3	7,07	9,6	139	0,09
348	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0,7
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		18,5	27,89	99,9	742,5	21,69
полдник							
331	Овощи припущенные сливоч. масло	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:		44,12	52,6	214,3	1501	30,65

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	580	600	775	250	340	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	2 завтрак						
68/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13	17,2	79,3	439	12,3
обед							
	Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	5,03
101	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	6,6
289	Рагу из птицы с картофелем	175	12,5	11,7	15,2	217	11,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	3,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		22,03	21,4	86,7	633,2	26,53
полдник							
222	Пудинг из творога с изюмом	150	22,6	16	36,4	382	0,29
322	Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	0,3
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:		23,12	16,07	68,5	522	1,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,15	54,67	234,5	1594	40,32

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
не менее	400+ 100	520	600	705	250	360	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	2 завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,4	13,12	80,8	429	4,53
обед							
83	Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/5	2,7	9	11	145	83
303	Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	0
260	Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	5,2	209	260
376	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:		29,3	28,01	103,7	822	343,4
полдник							
218	Омлет с картофелем	80	9	11,1	12,2	168	3,2
400	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,5	47	0
	Кондитерские изделия	50	6,24	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		22,14	19,25	55,78	454,4	5,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,84	60,38	240,3	1705	353,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	не менее 400+ 100	570	600	695	250	330

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	2 завтрак						
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		10,06	18,22	75,9	508	10,93
обед							
21	Салат из соленых огурцов с л	60	0,5	3	1,5	36	10,8
47	или капуста квашеная	60	1,02	3	5	51,6	
102	Суп фасолевый	200	4,09	4,2	12,9	126	4,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	12,1
229	Рыба,тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	2,26
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	0
	ИТОГО ОБЕД:		17,91	27,56	92	695	31,26

*пищевые вещества по рецептуре 21**

полдник							
458	Ватрушка с творогом	105	16,8	12,1	43,5	303	0,06
401	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
	ИТОГО ПОЛДНИК:		21,4	16,15	49,98	384	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,37	61,93	217,88	1587	43,38
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		558,2	544,7	2216,8	15854,0	638,3
	в среднем за 10 дней		56	54	221	158	64

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	530	600	800	250	285	

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

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

И.Н.Бабичева