


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

«28» мая 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Муниципального  
бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Красноперекопского района

«    » 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).

---

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	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	5,472	7,092	26,136	190,8	0	168
	Чай с лимоном	<b>180/4</b>	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Сыр твердый порциями	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76	3,6	399
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Суп картофельный с крупой	<b>180</b>	2,16	2,4	14,688	89,208	7,128	80
	Фрикадельки рыбные отварные	<b>80</b>	10,65	2,8	5,84	90,67	0,187	263
	Соус белый основной	<b>20</b>	0,12	0,71	0,73	9,75	0,05	347
	Пюре картофельное	<b>120</b>	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	18,68	22,56	7,64	328	95,26	70
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	<b>80/5</b>	3,24	3,83	32,59	177,73	0,00	284
	Рис припущенный	<b>120</b>	2,92	3,44	29,33	159,96	0	316
	Чай с сахаром	<b>180/7</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>59,15</b>	<b>53,17</b>	<b>252,13</b>	<b>1740,49</b>	<b>127,99</b>	

**: 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
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	4,68	4,572	14,784	118,98	0,816	185
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/30</b>	2,14	6,6	12,79	119	0	1
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (сезон)	<b>50</b>	0,45	2,35	2,97	34,8	2,76	53
	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	<b>80/80</b>	11,83	13,11	15,61	228,00	1,13	286/356
	Макароны отварные	<b>150</b>	0,04	4,21	26,36	165,49	0,00	205
	Кисель из яблок	<b>180</b>	0,0972	0,108	22,584	107,28	1,644	352
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (огурец)	<b>50</b>	0,35	0,05	0,95	6	2,45	70
	Драчена с маслом сливочным	<b>80/5</b>	8,56	11,69	5,28	160	0,28	228
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>42,62</b>	<b>51,95</b>	<b>186,35</b>	<b>1417,21</b>	<b>23,16</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептур ы</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>120</b>	16,344	12,792	17,568	250,8	1,584	240
	Соус яблочный	<b>30</b>	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76,00	3,6	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Суп картофельный протертый (с гренками)	<b>180</b>	3,816	5,1	18,648	135,72	5,46	79
	Гренки пшеничные	<b>18</b>	2,244	0,288	13,692	66,276	0	115
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	<b>80/140</b>	25,53	6,88	23,94	265,29	9,41	276
	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом	<b>80</b>	10,08	4,56	29,04	196,80	0,08	454
	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	401
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>71,61</b>	<b>38,10</b>	<b>187,57</b>	<b>1379,59</b>	<b>115,05</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая с маслом сливочным	<b>180/5</b>	2,88	4,58	19,32	129,6	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	<b>5\30\15</b>	5,26	7,64	16,17	154,44	0,08	3
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,20	0,40	16,80	76	8	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>50</b>	0,35	0,05	0,95	6	2,45	70
	Рассольник ленинградский со смет.	<b>180/5</b>	1,512	3,684	11,94	86,94	5,424	76
	Голубцы ленивые	<b>160</b>	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	<i>Соус сметанный с томатом и луком</i>	<b>30</b>	0,56	1,76	2,38	27,7	0,7	357
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	<b>100</b>	18,7	12,6625	11,4	234	0,2625	231
	Молоко сгущенное	<b>20</b>	1	1,7	11,2	270	0	ПР
	Чай с лимоном	<b>180/10/7</b>	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>49,52</b>	<b>42,98</b>	<b>180,73</b>	<b>1509,22</b>	<b>41,15</b>	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

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

**: 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
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	<b>180/5</b>	5,15	9,2	40,57	266,32	0,82	168
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
<b>Обед</b>	Овощи свежий	<b>50</b>	2,975	2,5	14,95	94,7875	1,225	70
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	<b>180</b>	2,016	2,364	9,216	66,24	4,944	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	<b>80/5</b>	0,96	0,21	24,61	104,53	64,00	290
	Картофель в молоке	<b>120</b>	2,81	2,98	15,79	101,28	12,92	319
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,528	0,096	1,824	10,56	8,4	392
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	19,27	7,61	0,92	149,33	0,16	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Зразы рыбные с яйцом	<b>80/5</b>	10,75	5,33	12,04	138,67	2,33	265
	Капуста тушеная	<b>120</b>	2,48	3,88	13,58	90,09	20,59	336
	Чай с лимоном	<b>180/10/8</b>	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>56,44</b>	<b>38,33</b>	<b>210,19</b>	<b>1399,81</b>	<b>178,46</b>	

**: День 7 - Вторник, вторая неделя**

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

**: 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
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	<b>100</b>	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>П-завтрак</b>	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	<b>180</b>	2,05	2,21	12,11	76,68	5,94	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом	<b>80/5</b>	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Картофельное пюре	<b>120</b>	2,45	3,84	16,34	109,80	14,52	321
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	75,996	3,6	399
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Рулет из рыбы с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,57	5,84	9,37	265,33	1,24	266
	Каша вязкая	<b>120</b>	0,72	3,3	21,24	123,24	0	314
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>61,37</b>	<b>52,95</b>	<b>163,27</b>	<b>1538,98</b>	<b>93,5</b>	

**: День 9 - Четверг, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Макароны запеченные с сыром и с маслом сливочным	<b>100/5</b>	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/20</b>	1,54	4,73	9,14	85,00	0,00	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>180/5</b>	2,54	3,66	10,45	85,14	4,52	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	<b>80/5</b>	14,91	11,31	15,43	222,40	0,15	282
	Картофель отварной	<b>120</b>	2,28	3,444	18,408	113,88	1,68	318
	Компот из плодов	<b>180</b>	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	<b>100</b>	13,16	7,82	41,66	288,58	0,056	458
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>46,59</b>	<b>39,87</b>	<b>189,84</b>	<b>1298,39</b>	<b>19,31</b>	

**: 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
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/20</b>	1,23	3,78	7,31	68	0	1
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра овощная сборная (сезон)	<b>50</b>	0,5	2,75	3,0375	39,8375	0	34 (С)
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>180/18</b>	4,032	2,172	11,28	80,82	8,052	84/124
	Биточки рубленые из птицы паровые	<b>110</b>	13,04	13,58	8,73	209,73	0,44	306
	Рис отварной	<b>100</b>	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Кисель из сока	<b>180</b>	0,41	0,096	30,59	124,74	11,62	374
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>80/5</b>	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	215
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	392
<b>Итого за день</b>		<b>1498</b>	<b>41,47</b>	<b>47,31</b>	<b>170,35</b>	<b>1270,79</b>	<b>39,59</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15431</b>	<b>519,24</b>	<b>451,06</b>	<b>1958,10</b>	<b>14355,05</b>	<b>705,44</b>	
Среднее значение в день		<b>1543,1</b>	<b>51,92</b>	<b>45,11</b>	<b>195,81</b>	<b>1435,50</b>	<b>70,54</b>	
С учетом +5%			<b>54,52</b>	<b>47,36</b>	<b>205,6</b>	<b>1507,28</b>	<b>74,06</b>	
С учетом -5%			<b>49,32</b>	<b>42,85</b>	<b>186,02</b>	<b>1363,73</b>	<b>67,01</b>	