

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Садовский детский сад
«Колокольчик»
_____ Г.Д. Калина
Приказ № 22-од от 27.02.2026г.

**Основное (организованное) меню
на зимний-весенний период
для детей от 1.6 до 3 лет
МБДОУ Садовский детский сад
«Колокольчик»
с. Садовое Нижнегорского района
Республики Крым**

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день							
Понедельник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,41	7,82	34,85	250,15	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый огурец	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	110	2,47	3,52	14,98	100,65	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	147	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за обед		570	18,05	7,37	55,77	475,43	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	147	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		240	7,0	6,91	17,23	267,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	32,86	22,5	117,65	1036,68	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день							
Вторник 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,09	8,46	35,17	228,6	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша вязкая пшеничная	110	2,94	3,11	18,0	117,6	314
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	18,83	77,01	376
Итого за обед		620	23,17	20,15	63,39	610,96	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	7,43	8,0	18,17	174,4	204,206
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	396
Итого за полдник		270	10,58	10,72	31,13	263,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	41,24	39,73	139,49	1146,96	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день							
Среда 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	6,26	7,82	34,34	246,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежий яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с чечевицей	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Каша вязкая ячневая	110	2,94	3,11	18,0	111,76	314
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	261
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,83	354
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Итого за обед		580	19,37	11,33	67,32	461,35	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Молоко кипяченое	150	3,26	1,85	20,23	111	447
Итого за полдник		210	8,0	6,72	52,92	304,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	34,03	26,27	164,38	1055,85	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
Четверг 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,0	9,48	35,65	257,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2-й завтрак		115	1,68	2,7	22,56	123	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	33
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	204,292
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	18,83	77,01	376
Итого за обед		515	18,68	15,01	71,89	509,98	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		235	10,46	13,96	23,72	263	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	37,82	41,15	153,82	1153,08	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день							
Пятница 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,13	8,12	34,53	253,2	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД							
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Птица тушеная с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		545	13,32	10,33	58,92	396,06	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	391,394
Итого за полдник		215	11,95	8,66	16,69	193	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	32,8	27,51	119,94	886,26	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 день							
Понедельник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		350	9,73	10,77	34,85	286,15	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Пудинг рыбный запеченный	75	10,03	6,66	8,07	131,87	269
	Пюре картофельное	110	2,47	3,52	14,98	100,65	321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за обед		575	17,33	12,56	61,25	440,5	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		235	7,35	11,25	17,75	202	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	34,81	34,98	123,65	972,65	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Вторник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,0	9,48	35,65	257,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3,0	5,8	44	п/п
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	
Итого за 2-й завтрак		115	5,77	5,7	16,0	116	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,54	2,05	10,3	65,88	80
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	336
	Шницель рубленый	60/5	9,32	7,07	9,64	139	282
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	18,83	77,01	376
Итого за обед		535	15,64	13,03	61,39	438,7	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	50/15	8,77	6,03	8,58	124	237
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		215	11,92	8,75	21,54	213	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	40,33	36,96	134,58	1024,8	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 день							
Среда 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,13	8,12	34,53	253,2	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый огурец	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Каша вязкая гречневая	110	2,94	3,11	18,0	111,76	314
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	305
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,68	92,8	382
Итого за обед		580	18,16	15,1	76,92	529,9	
ПОЛДНИК	Блинчики	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		210	7,84	5,93	27,81	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	33,53	29,55	149,06	1023,1	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день							
Четверг 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	6,26	7,82	34,34	246,3	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	33
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	125	7,64	3,91	20,36	147	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Итого за обед		520	13,11	10,6	61,61	408,03	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,2	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за полдник		245	8,08	13,9	25,53	262,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	27,85	32,72	131,28	960,53	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на весенний-летний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день							
Пятница 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,16	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	п/п
Итого за завтрак		340	7,09	8,46	35,17	258,16	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи(свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Каша вязкая пшеничная	110	2,37	3,09	15,26	98,45	314
	Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,19	14,82	354
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за обед		585	17,71	13,49	66,71	472,05	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	396
Итого за полдник		215	12,45	9,05	18,34	205	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	37,65	31,4	130,02	979,21	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10 дней:		12355	352,92	322,77	1363,87	10239,12	