



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Садовый детский сад
«Колокольчик»
_____ Г.Д. Калина
Приказ № 51-од от 02.06.2026г.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		355	9,77	14,4	34,92	319,15	
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	40	0,32	0	0,68	5,2	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,54	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущенная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,84	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		590	18,08	7,69	57,31	485,92	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	147	п/п
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	0,4	38,8	п/п
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		275	10,86	16,76	24,12	425,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	39,11	39,25	126,15	1275,34	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	7,13	12,09	35,24	291,6	
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	40	0,44	0	0,66	5,2	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,6	121,96	314
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	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 сухофруктов	150	0,33	0,02	18,83	77,01	376
Итого за обед		645	23,93	20,48	67,57	565,03	
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:		1360	42,04	43,69	143,74	1164,03	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	7,16	11,45	35,23	283,3	
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	40	0,44	0	0,66	5,2	п/п
	Суп картофельный с чечевицей	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Каша вязкая ячневая	120	2,81	3,09	15,26	116,35	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		600	19,35	11,31	64,74	467,24	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	50/15	8,77	6,03	8,58	124	237
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		235	13,42	12,35	35,15	309	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40,33	35,51	144,92	1103,54	

**Основное организованное меню для детей от 1.6 до 3-х лет
на 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 пшеничной 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	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		345	9,28	8,81	35,59	260,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
Итого за 2-й завтрак		120	20,6	3,6	25,96	147	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,6	121,96	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	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		600	18,08	18,24	78,13	561,14	
ПОЛДНИК							
	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Ряженка	150	4,35	4,8	6,15	85,5	401
Итого за полдник		210	9,09	9,67	38,84	278,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	57,05	40,32	178,52	1246,94	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		345	10,27	7,45	35,29	260,2	
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
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
	Итого за полдник		235	13,45	12,26	30,29	289
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	37,44	30,44	134,3	989,26	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	п/п
Итого за завтрак		355	9,77	14,4	34,92	319,15	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Фрукты 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	40	0,44	0	0,66	5,2	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	120	2,45	3,84	16,35	109,84	321
	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		600	17,81	12,56	61,2	462,79
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	0,4	38,8	п/п
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	396
Итого за полдник		250	10,2	10,32	23,3	237,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	38,19	37,68	129,22	1063,74	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Вторник 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	7,04	13,11	35,72	290,1	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3,0	5,8	44	п/п
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
Итого за 2-й завтрак		120	6,15	6,6	19,4	140	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,4	87
	Рагу из овощей	105	1,22	1,79	7,51	100	137
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	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 сухофруктов	150	0,33	0,02	18,83	77,01	376
Итого за обед		530	19,63	15,31	42,14	522,41	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	50	10,31	6,96	13,25	156,8	236
	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	0,7	2	15,3	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за полдник		215	13,76	10,38	28,21	261,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	46,58	45,4	125,47	1213,61	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	8,03	11,75	34,42	290,2	
2-й ЗАВТРАК 10.00	Сок фруктовый	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
Итого за 2-й завтрак		120	2,06	3,6	25,96	147	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый огурец	40	0,32	0	0,68	5,2	п/п
	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	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		600	18,96	15,99	75,5	535,85	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		210	9,32	8,95	40,27	278,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	38,37	40,29	176,15	1251,25	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	7,16	11,45	35,23	283,3	
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	40	0,57	2,44	3,35	37,55	33
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Запеканка картофельная с печеню (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		530	13,26	11,22	62,46	417,41	
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 молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	391,394
	Печенье	20	1,5	3,6	13,6	96	п/п
Итого за полдник		250	11,07	17,12	33,26	335,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	31,89	40,14	140,74	1079,91	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	10	0,08	7,25	0,13	66	п/п
Итого за завтрак		345	7,13	12,09	35,15	291,16	
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	40	0,44	0	0,66	5,2	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	204,292
	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		530	18,98	11,18	65,82	455,08	
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:		1190	39,82	32,72	129,89	999,24	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД 10 дней:		12655	410,8	385,44	1429,1	11386,92	