

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ. МОЛОДЕЖНОЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ.МОЛОДЕЖНОЕ»)

СОГЛАСОВАНО
с советом по питанию
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Лесная сказка» пгт. Молодежное»
Ю.В.Лещина



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на зимне- весенний период

для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3 лет,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания, посещающих
МБДОУ «Детский сад «Лесная сказка» пгт.Молодежное»
с 10,5- часовым пребыванием

п.Молодежное, 2025 г.

Для детей 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120\10	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	220
	Чай с лимоном	150/3	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	412
	Печенье	15	2,9	0,1	22,5	96		
II Завтрак	Сок	100	0,54	0,18	27,8	94	6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		398	12,81	21,33	96,02	611,2	11,2	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	1,6	6,2	13,6	115,4	7,7	33
	Суп картофельный с крупой	150	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	85
	Запеканка картофельная с печенью	180/15	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Сметанный соус							
	Компот из свежих подов	150	0,4	0,1	34	140	13	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	24,78	30,1	114,89	870,1	36,5	
Полдник	Кефир	140	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка «Домашняя»	50	5,85	4,59	40,41	225	0	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	11,07	9,09	47,79	316	1,44	
Итого за 1 день:		1143	48,66	60,44	258,7	1797	47,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	150\5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30\5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Свежие фрукты	130	0,9	0	22,86	96	7,2	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	12,62	8,42	84,06	453,7	10,93	
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	140	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	319
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565	29,97	16,97	94,74	830,12	107,74	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	110	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	245
	Молоко кипяченое	150	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	
			2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
			3,0	1,2	20,0	100,0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	32,6	24	72,2	644,16	2,9	
Итого за 2 день:		1295	75,19	49,39	251	1940,26	121,57	

Меню для 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	101
	Чай	150	0,12	0,02	10,2	41		411
	Бутерброд с сыром	30\7	3,0	1,2	20,0	100,0		3
II Завтрак	Сок	100	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425						
Обед	Салат из кукурузы	30	1,4	3,1	4	49,5	9,3	12
	Свекольник	150	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	58
	Рыба запеченная	50	10,3	5,1	6,5	110,2	1,1	267
	Рис припущенный	135	3,1	3,7	33,1	236,8	0	333
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		565						
Полдник	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53	0,2	227
	Икра кабачковая	40	1,4	5,2	8,5	236,8	9,2	137
	Чай лимоном	153	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	15	1,8	0,1	12,5	65		
	Печенье	15	2,0	0,1	22,5	98		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		253						
Итого за 3 д.		1243	58,1	45,39	217,39	1978,8	61,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/2	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	80	1,8	0,18	5,22	30	18	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		417						
Обед	Суп с бобовыми (фасоль)	150	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Котлета рубленая запеченная в молочном соусе	50	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	298
	Каша рассыпчатая (пшеничная с овощами)	120/3	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	180
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		563						
Полдник	Пудинг из творога с рисом	110	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	250
	Соус ягодный	30	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	150	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290						
Итого за 4 д.		1270	70.4	74.12	241.2	2045,8	52,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150\2	5,52	5,92	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	150\3	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	30\5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Сок фруктовый	100			20,1	76	3,6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440						
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,6	5,2	19,6	131,5	8,6	90
	Капуста тушеная с мясом	160	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	364
	Кисель из свежих плодов	150	0,3	0,8	1,2	15,5	0	
	Хлеб ржаной	30	0,14	0,04	27,47	110,8	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87	0	-
			2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510						
Полдник	Кофейный напиток	150	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
	Печенье	25	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
Итого за 5 д.:		1125	62,0	69,3	239,9	1856,2	57,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120/3	7,43	11,92	57,4 7	367	1,71	180
	Чай с лимоном	150/3	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	412
	Бутерброд со сливочным маслом сыром	30/8/5	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,54	0,18	27,8	94	6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		416				603,9		
Обед	Икра свекольная	30	1,58	2,96	7,59	63,2	13,1	143
	Суп с крупой	150	2,3	2,3	16,2	9,2	5,3	85
	Мясо тушенное в соусе с овощами	140	18,9	17,5	16,3	276	24	290
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540				955		
Полдник	Какао с молоком	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка с творогом	50	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200				702,46		
Итого за 6 д.:		1056	64,57	68,3	279,69	1978,36	68,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150\2	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
	Кофейный напиток	150	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	414
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	100	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		437				595		
Обед	Суп с фрикадельками	150	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	89
	Котлета рубленая из птицы	50	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
	Макароны отварные	120	0,9		32,5	452		218
	Кисель из свежих плодов	150	0,24	0,1	27,5	112	48,8	396
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545				855,14		
Полдник	Пудинг с яблоками и творогом	110	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	244
	Соус ягодный	15	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	376
	Ряженка	140	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		265				541		
Итого за 7 день:		1247	74,09	66,83	296,72	2082,4	72,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	Омлет	30	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	229
Завтрак	Икра кабачковая	30	21,9	22,7	20,7	371,51	10,5	7
	Чай	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
	Бутерброд с сыром	30,7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
II Завтрак	Сок	100	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440						
Обед	Борщ со сметаной	150	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	63
	Жаркое по- домашнему	160	10	8,2	10,8	280	21	292
	Салат из консервированного горошка	25	25		37	215		10
	Компот из сухофруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		535						
Полдник	Суп молочный с крупой	150	9,3	5,7	39,0	235,17	0,9	101
	Печенье	15	3,0	20,7	22,7	371,5	10,5	412
	Чай с лимоном	150\3	0,1	3,9	30	166	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		253						
Итого за 8 день:		1228	75,84	81,7	304,4	2237,6	90,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом	110	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	251
	Сметанный соус	15	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	215
	Чай с молоком	150	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	0,9	15,0	75,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410						
Обед								
	Суп рыбный	150	5,5	3	15,5	112,5	11,25	90
	Плов с птицей	160	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540						
Полдник								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	100
	Чай	150	3,9	1,61	27,7	137,5	0,04	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300						
Итого за 9 день:		1220	73,29	79,17	284,9	1930,3	62,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Йогурт	140	5.8	4.3	7.2	86	1.25	420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405						
Обед								
	Рассольник	150	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	50	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Картофельное пюре	120	11	7.5	8.3	82	105	339
	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		545						
Полдник								
	Печенье	25	2,0	17,6	37,6	308,4	0	-
	Сок	140	0.108	0.70	60	2461	6.0	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		165						
Итого за 10 день:		1115	73.18	88.21	267.40	2149	123.1	7

Проинформировано,
 пронумеровано и скреплено печатью
 № (двухзначная)
 листов
 Заведующий МБДОУ «Лесная сказка»
 Ю.В. Лещина



№	Единица измерения	Заказная цена (руб.)	Единица измерения (г)			Итого
			А	Б	В	
101	шт.	120	120	0	120	
418	шт.	120	120	0	120	
1	шт.	120	120	0	120	
450	шт.	120	120	0	120	
83	шт.	120	120	0	120	
331	шт.	120	120	0	120	
338	шт.	120	120	0	120	
388	шт.	120	120	0	120	
398	шт.	120	120	0	120	
1231	шт.	120	120	0	120	