

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 3-х до 7 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.

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	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Йогурт	170	5.22	4.5	7.38	91	1.44	420
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		597					
Обед	Консервированные овощи	40	1,4	5,2	8,6	86,6	12	23
	Рассольник	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	70	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Картофельное пюре	140	13	10	0.5	91	120	339
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600					
Полдник	Сок	140	0.54	0.36	29.34	123		368
	Печенье	40	6.0	7.8	59.6	333.6		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180						
Итого за 10 день:		1377	84.40	76.97	276.21	2152.1	144.3	

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	20	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	215
	Чай с молоком	180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	40/7	2,2	0,9	15,0	75,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		507						
Обед	Салат из консервированного огурца с луком	60	1,74	3,12	3,78	50,2	6,6	20
	Суп рыбный	200	5,5	3	15,5	112,5	11,25	90
	Плов с птицей	180	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	180	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700						
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.9	2.9	11.8	80.3	3.7	100
	Чай	180	5.8	5.0	8.0	106.0	1.4	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380						
Итого за 9 день:		1587	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 8	Икра кабачковая	50	2,2	2,9		35,3	0	7
Завтрак	Омлет	50	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	229
	Чай	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
II Завтрак	Бутерброд с сыром	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6,0	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615						
Обед	Борщ со сметаной	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	63
	Жаркое по- домашнему	180	10	8,2	10,8	280	21	292
	Салат из зеленого горошка	50						10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		25,6	111,0	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770						
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,6	5,1	18,2	140,9	0,7	101
	Чай с лимоном	180	3,6	3,7	14,9	39,9	0	412
	Печенье	25	4,5	7,8	37,6	308,4	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405						
Итого за 8 день:		1790	75,84	81,7	304,4	2237,6	90,4	

Итого за 7
день:

1722

4,09

16,53

296,72

266

72,92

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	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
II Завтрак	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	414
	Бутерброд с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		577				595		
Обед	Консервированные овощи	60	0,54	0,12	1,8	15	1,2	
	Суп с фрикадельками	200	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	89
	Котлета рубленая из птицы	70	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
	Макароньы отварные	140	6,0	8,0	32,4	165	0,5	218
	Кисель из свежих плодов	180	0,24	0,1	27,5	112	48,8	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		745				855,14		
Полдник	Пудинг с яблоками и с творогом	150	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	254
	Соус ягодный	70	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	376
	Ряженка	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400				541		
Итого за 7 день:		1722	74,09	66,83	296,72	2082,4	72,92	

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	150/5	7,43	11,92	57,47	367	1,71	180
	Чай с лимоном	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	412
	Бутерброд с маслом сыром	40\7\10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		595				603,9		
Обед	Икра свекольная	80	1,58	2,96	7,59	63,2	13,1	55
	Суп с крупой	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	85
	Мясо тушенное в соусе с овощами	180	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	290
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	180	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	393
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		860				955	
Полдник	Какао на молоке	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка	70	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9.5	6.19	35.8	287.4		
Итого за 6 д.:		1705	64,57	68,3	279,69	1690.96	68,82	

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	200	5,52	5,92	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	3,6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		552						
Обед								
	Суп с рыбными фрикадельками	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	90
	Капуста тушеная с мясом	180	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	364
	Кисель из свежих плодов	180	0,14	0,04	27,47	110,8	1,83	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		642						
Полдник								
	Кофейный напиток	180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
	Печенье	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210						
Итого за 5 д.:		1404	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 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	413
	Бутерброд с маслом	30/10	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:		525						
Обед	Консервированные овощи	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	-
	Суп с бобовыми (фасоль)	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Котлета рубленая запеченная с молочным соусом	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	298
	Каша рассыпчатая \ пшеничная с овощами)	120/5	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	180
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		25,6	111,0	0	394
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		755					
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	250
	Соус ягодный	50	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380						
Итого за 4 д.		1660	72,2	74,3	271,2	2045,8	52,3	

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	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	101
	Чай	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	411
II Завтрак	Бутерброд с сыром	40/10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6,0	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		592						
Обед	Салат из кукурузы	60	1,4	3,1	4	49,5	9,3	12
	Свекольник	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	58
	Рыба запеченная	60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	267
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	333
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот свежих плодов	200	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		780						
Полдник	Яйцо отварное	30	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	227
	Икра кабачковая	50	3,3	13,4	22,2	236,8	9,2	137
Итого по полднику	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4	71		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		452						
Итого за 3 д.		1864	64,1	67,1	285,8	2036,2	61,64	

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	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Свежие фрукты	180	0,9	0	22,86	96	7,2	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		632	12,62	8,42	84,06	453,7	10,93	
Обед	Консервированные овощи	80	6,8	4	2	47,8	4,4	20
	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	319
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	29,97	16,97	94,74	830,12	107,74	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	150/30	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	245
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	32,6	24	72,2	644,16	2,9	
Итого за 2 день:		1822	75,19	49,39	251	1940,26	121,57	

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	180	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	220
	Чай с лимоном	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	412
	Печенье	20	2,0	17,6	37,6	308,4		
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	12,81	21,33	96,02	611,2	11,2	
Обед	Салат из свеклы с курагой	100	1,6	6,2	13,6	115,4	7,7	33
	Суп картофельный с крупой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	85
	Запеканка картофельная с печенью	220	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Сметанный соус	20						
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	34	140	13	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	24,78	30,1	114,89	870,1	36,5	
полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка «Домашняя»	75	5,85	4,59	40,41	225	0	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	18,55		83,92	552	4,68	
Итого за I день:		1455	56,14	59,6	294,83	2033,3	52,38	

Прошнуровано,

пронумеровано и скреплено печатью

№ двизурдурдур

Листов

Заведующий МБДОУ «Лесная сказка»
Ю.В. Лещина



№	Группа	Эквивалентная масса (кг)	Площадь (г)			Вид	Полное наименование	Примечание
			В	Ж	Л			
410	А	107,0	10,0	8,0	180	Мякоть картофеля с корой		
412	А	108,4	10,0	10,0	180	Ран с мякотью		
418	А	94	10,0	10,0	150	Сок		
33	А	11,5	1,0	1,0	100	Сок из сырых с клубней		
82	А	11,4	1,0	1,0	200	Из картофеля с клубней		
308	А	11,3	1,0	1,0	250	Из картофеля с клубней		
303	А	1,0	1,0	1,0	180	Из сырых клубней		
	А	1,0	1,0	1,0	10	Из сырых клубней		
	А	1,0	1,0	1,0	100	Из сырых клубней		
430	А	1,0	1,0	1,0	140	Из сырых клубней		
423	А	1,0	1,0	1,0	15	Из сырых клубней		
	А	1,0	1,0	1,0	152	Из сырых клубней		
	А	103,3	10,0	10,0	145	Из сырых клубней		