

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
« 26 » 05 2025 г.

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



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на летне - осенний 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 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	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
	Бутерброд с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Сок	180	0,54	0,18	27,8	94	6	418
Итого		640	12,81	21,33	96,02	611,2	11,2	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	14,25	60,89	83,60	939	95,0	34
	Суп картофельный с крупой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	89
	Запеканка картофельная с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	0,07	372
	Компот из свежих плодов	200	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		780	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	70	5,85	4,59	40,41	225	0	452
Итого		460	18,55		83,92	552	4,68	
Итого за 1 день:		1880	56,14	59,6	294,83	2033,3	52,38	

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	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	180	0,9	0	22,86	96	7,2	418
	Итого	632	12,62	8,42	84,06	453,7	10,93	
Обед	Свежий огурец	50	0,1	0,5	1,5	8,4	6	20
	Борщ зеленый	200	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
Итого	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
Итого	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	730	29,97	16,97	94,74	830,12	107,74	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	150/30	26,0 0,6	18,3 1,5	28,1 4,0	397,2 30,8	0,3 0,1	245
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
	Итого за полдник	470	32,6	24	72,2	644,16	2,9	
Итого за 2 день:		1712	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 3								
Завтрак	Омлет	50	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	229
	Свежий огурец	50						
	Чай	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	411
	Бутерброд с сыром	40/10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
Итого		572						
Обед	Салат из свежих помидор с луком	80	10,91	61,61	12,84	737	249	15
	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	73
	Тефтели мясные	70	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	277
	Гречневая каша	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	180
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	393
Итого		810						
Полдник	Суп молочный с крупой	200	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	101
	Какао на молоке	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	416
	Печенье	30						
		20	1,58	0,2	9,66	50	0	
Итого		452						
Итого за 3 д.		1904	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 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	180	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	150	0,15	0,0	14,25	64,5	115	386
Итого		605						
Обед	Салат из свежей капусты перца огурцов	80	1,5	5,1	8,6	86	34,9	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Рыба запеченная	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	267
	Рис припущенный	120/5	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	333
	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		745						
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	254
	Соус ягодный	30	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
Итого		450						
Итого за 4 д.		1790	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 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,52	5,9 2	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	180	0,12	0,0 2	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Сок	180			20,1	76	3,6	418
Итого		632						
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	85
	Перец фаршированный	180	12,3	7,4	12,46	167	95,0	316
	Сметанный соус	30	0,3	0,8	1,2	15,5	9	354
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,0 4	27,47	110,8	1,83	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		690						
Полдник	Кофейный напиток	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
	Печенье	25	6,0	7,8	59,6	333,6		
		450						
Итого за 5 д.:		1862	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	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 сыром, сливочным маслом	40\7\10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	180			10,30	46	5	418
Итого		592				603,9		
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	1,3	0,009	1,16	5,23	0,48	
	Суп вегетарианский	200	1,99	5,03	16,92	122	10,2	82
	Мясо тушеное 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	200	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	390
Итого		800				955		
Полдник	Какао на молоке	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка	50	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
Итого		230				702,46		
Итого за 6 д.:		1572	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	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
	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		580				595		
Обед	Свежий помидор	50	1.5	5.1	8.6	9,64	1,9	24
	Суп рыбный с фрикадельками	200	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	90
	Котлета рубленая из птицы	70	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
	Макароны отварные	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	218
	Кисель из свежих плодов	200	0,016	0,008	2,04	8,16	1,8	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		750				855,14		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	250
	Ягодный соус	30	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		340				541		
Итого за 7 день:		1670	74,09	66,83	296,72	2082,4	72,92	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200\3	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	101
	Чай	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
II Завтрак	Бутерброд с сыром	40/10	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
	Сок	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	418
Итого		613						
Обед	Свежий огурец	50	0,10	0,61	0,34	7,9	2,49	14
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	63
	Жаркое по -домашнему	220	10	8,2	10,8	280	21	292
	Компот из сушеных фруктов	200	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		750						
Полдник	Омлет	30	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	229
	Салат из свежих помидор с луком	50	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	133
	Чай с лимоном	180\7	0,1		9,9	39,9	0	412
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0	-
	Печенье	40	6,0	7,8	59,6	333,6	0	-
Итого		482						-
Итого за 8 день:		1845	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	130	0,09	0,47	0,59	6,96	0,55	251
	Соус сметанный	30						
	Чай с молоком	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	30	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	368
Итого		550						
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,5	5,1	8,6	86	34, 9	21
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,5	3	15,5	112,5	11,25	89
	Плов с птицей	220	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	200	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		910						
Полдник	Суп с макаронными изделиями	200	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	100
	Чай	180	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	411
Итого		380						
Итого за 9 день:		1840	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	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
	Бутерброд с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Йогурт	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	418
Итого		605						
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	60	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Рагу из овощей	150	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Компот из свежих яблок	180	3,3	0,6	16,7	87	0	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		730						
	Печенье	25	2,0	17,6	37,6	308,4	0	-
	Сок	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	418
Итого		425						
Итого за 10 день:		1760	87,0	71,9	277,6	2102	57,85	

Пропнуровано,

пронумеровано и скреплено печатью

№ *11* (*двенадцать*)

листов

Заведующий МБДОУ «Десная сказка»

Ю.В. Деллина

