

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий
МБДОУ №90 «Сказка» г. Симферополя

/Серкевич О.Н./

(Ф.И.О.)

« 26 » М А Й 2026 г.

(дата утверждения)

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей с дневным пребыванием
от 3-7 лет (12 часов)
летне-осенний период 2026г**

(На основании Сборника технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях, 2014г.
Могильный М.П., Тутельян В.А.)

МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
лето-осень 2009



Утверждено
Сергеевич О.Н.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	475	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Рассольник со сметаной	200	11,85	15,43	86,72	528,29	73
	Голубцы ленивые	180	0,56	2	2,26	29,64	298
	Соус сметанный	40	0,16	0,07	24,18	98,01	354
	Компот из сухофруктов	180	2,49	0,39	14,43	68,1	376
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	690	20,53	18,86	155,27	942,81	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	94,9	11,84	7,47	160,7	240
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Пудинг из творога	100	11,512	17,776	14,995	265,7	235
	Повидло	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Яйца вареные (1/2)	20	0,1	0,9	0,005	1,255	213
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	410	100,32	15,85	49,855	456,265	
Итого за 1 день		1575	132,7	50,14	291,845	1927,365	

ссылка:

1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	520	14,47	17,9	75,62	516,49	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4	4,8	32,2	199	114
	Плов из говядины	200	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Каша Артек	130	9,42	5,67	71,22	354,65	314
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Пампушка с чесноком	60	6,51	5,78	46,02	251,37	453
	Компот из свежемороженной ой фрукты	180	0,15	0,07	24,18	98	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	720	28,59	19,21	164,08	1010,83	
Полдник	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Биточки из рыбы	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,721	3,996	5,315	59,334	22
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Печенье	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	430	20,38	12,09	92,52	545,93	
Итого за 2 день		1670	63,44	49,2	332,22	2073,25	

Ф.И.О.
Исследов:

Среда
1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	110	63,7	11,66	1,3	13,86	215
	Икра из кабачков натуральная	100	0,57	3,16	4,61	48,64	53
	Икра кабачковая промышленная	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	530	67,54	23,73	42,35	300,5	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,69	4,28	38,09	201,58	86
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	302
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Огурец консервированный	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Компот из свежих яблок и лимона	180	0,15	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	690	27,76	14,03	154,29	912,86	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Булочка домашняя	100	6,66	6,15	49,78	269	469
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	480	15,48	13,06	104,96	582,49	
Итого за 3 день		1700	110,78	50,82	301,6	1795,85	

День:
Неделя:

Четверг
1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
------------	--------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---

прием пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	я ценность	рецептуры
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	520	11,97	15,8	81,42	510,49	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	200	6,96	19,54	33,94	339	67
	Щи из кв.капусты с картофелем	200	2,263	4,596	19,434	124,979	71
	Суп рисовый с яйцом	200	0,98	4	6,77	73,6	80
	Макаронник с мясом	165	11,92	10,56	34,37	269,62	292
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Салат из квашеной капусты	70	0,54	4,2	6,16	63,98	20
	Салат из кукурузы	70	2	3,5	5,6	69,44	12
	Салат из консервированных огурцов с луком	50	0,42	3,1	0,133	35,5	19
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	17	73,2	398
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	675	25,17	31,32	113,89	905,04	
Полдник	Картофель запеченный	150	0,56	6,31	2,54	67,72	151
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Картофель отварной с маслом	130	1,934	4,275	18,813	116,466	318
	Котлеты рыбные любительские	80	11,19	7,62	7,91	142,26	256
	Рыба тушеная с овощами	100	19,779	17,17	1,952	240,655	247

Свекла тушенная	60	0,674	3,596	0,945	50,514	33
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Бублик-сушка	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
Итого за полдник:	465	18,225	17,255	42,665	392,19	
Итого за 4 день	1660	55,365	64,375	237,975	1807,72	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца варёные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
	Салат из кукурузы	70	2	3,5	5,6	69,44	12
	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,72	6,88	34,56	139	3
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	435	2,48	3,71	20,71	133,75	
Обед	Суп гороховый с гречками	200	4	4,2	16,16	117,5	372
	Плов из говядины	200	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Каша Артек	130	9,42	5,67	71,22	354,65	314
	Огурец консервированный	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Кисель из свежзамороженных фруктов	180	0,21	0,1	24,72	100,8	378
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	710	33,52	20,12	107,27	812,46	

Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Сырники с морковью и повидлом	100	5,89	9,25	10,93	148,82	233
	Вареники ленивые(отварные)	200	28,24	36,5	30,24	542,6	229
	Яйца варёные (1/2)	20	0,1	0,9	0,005	1,255	213
	Салат из моркови и яблок	70	0,492	2,997	8,382	62,281	40
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
	Итого за полдник:	480	14,71	16,16	66,11	462,31	
Итого за 5 день		1625	42,05	34,15	170,86	1129,76	

Итого за весь период			201,79	202,33	899,34	6095,97	
Среднее значение за период			20,179	20,233	89,934	609,597	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,31	3,32	14,75		

МЕДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
лето-осень 2026г



Утверждено
Сергеев О.Н.

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	520	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Суп овощной	200	1,94	5,22	10,2	95,28	51
	Каша перловая с маслом	130	4,1	4,89	22,1	142,3	168
	Фрикадельки мясные в соусе	80	10,6	9,32	10,5	165,84	288
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	20	80,66	376
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	680	22,4	20,4	90,48	702,85	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	200	28,24	36,5	30,24	542,6	229
	Пудинг из творога с рисом	130	11,561	16,749	16,914	263,31	236
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9	372
	Какао с молоком	180	3,78	3,8	19	128,4	397
	Бублик-сушка	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	395	33,265	40,495	56,455	705,05	
Итого за 1 день		1595	67,515	76,325	233,66	1936,19	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак:	520	14,47	17,9	75,62	516,49	

Обед	Суп-поре из зелёного горошка с гречками	200	1,72	3,42	9,24	72,41	101
	Каша пшеничная	130	7,35	5,37	39,15	229,98	168
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Огурец консервированный	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежемороженой фрукты	180	0,15	0,07	24,18	98	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	720	24,24	17,53	109,05	759,57	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,54	6,29	1,67	111,8	258
	Биточки из рыбы	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Салат из свеклы	60	0,674	3,6	0,945	50,514	33
	Винегрет из овощей	130	1,75	7,93	10	11,9	45
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Печенье	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	360	15,764	10,34	25,115	267,474	
Итого за 2 день		1600	54,474	45,77	209,79	1543,534	

День: Среда
Неделя: 2 недели
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	520	11,97	15,8	81,42	510,49	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	2,33	5	15,2	97,19	57
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Пампушка с чесноком	60	6,51	5,78	46,02	251,37	453
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Огурец консервированный	50	0,27	0	1,1	5,56	

	Компот из свежих яблок и лимона	180	0,15	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	730	35,7	13,54	87,4	674,21	
Полдник	Омлет натуральный	110	63,7	11,66	1,3	13,86	215
	Кабачки тушеные	100	0,57	3,16	4,61	48,64	53
	Икра кабачковая промышленная	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	430	66,82	15,27	28,41	167,66	
Итого за 3 дня		1680	114,49	44,61	197,23	1352,36	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	150	6,1	11,38	7,18	154,53	240
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	470	11,93	22,6	51,42	453,33	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	7,9	5,24	41,72	238,5	83
	Котлеты рыбные любительские	80	11,19	7,62	7,91	142,26	256
	Пудинг из печени	70	10,7	8,143	5,543	135,886	290
	Свекла тушеная	60	0,674	3,596	0,945	50,514	33
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Салат из квашеной капусты	70	0,54	4,2	6,16	63,98	20
	Салат из кукурузы	70	2	3,5	5,6	69,44	12
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	720	31,63	17,95	165,04	1003,29	
	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	393
	Булочка домашняя	100	6,66	6,15	49,78	269	469

Полдник	Пирожок с повидлом	100	6,13	8,4	44,88	268,48	454
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	480	15,48	13,06	104,96	582,49	
Итого за 4 день		1670	59,04	53,61	321,42	2039,11	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	520	11,97	15,8	81,42	510,49	
Обед	Суп рыбный	200	8,41	3,56	36,25	204,19	374
	Биточки рубленные из птицы	80	6,88	7,7	7,9	127,8	305
	Рагу овощное	200	4,6	6,497	37,041	217,439	342
	Капуста тушеная	130	2,68	4,18	9,6	75,4	336
	Компот из свежих яблок и лимона	180	0,15	0,1	21,67	88,8	372
	Компот из лимона	180	0,39	0,09	30,48	124,68	374
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	570	25,36	18,727	108,87	768,199	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	4	4,8	29,47	169	206
	Помидор свежий	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Итого за полдник:	370	4,34	4,82	40,57	214,45	
Итого за 5 день		1460	41,67	39,347	230,86	1493,139	

Итого за весь период			186,65	195,15	845,38	5781,33	
Среднее значение за период			18,665	19,515	84,538	578,133	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период и % от калорийности			3,23	3,38	14,62		
--	--	--	------	------	-------	--	--