

Заведующий
Симферополя

/Серкевич О.Н./

(Ф.И.О.)

« 26 » ноября 2025 г.

(дата утверждения) -

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей с дневным пребыванием
от 3-7 лет (12 часов)
зимне-весенний период**

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

МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

зима-весна 2025-2026гг

Руководитель

Утверждено
Сергеевич О.Н.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	475	10,96	14	79,33	482,54	
Обед	Рассольник со сметаной	150	3,35	3,4	31,88	165,46	73
	Голубцы ленивые	120	8,24	4,85	11,71	120,38	298
	Соус сметанный	30	0,37	1,53	1,69	21,88	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85	376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	510	16,38	10,49	88	502,28	
Полдник	Пудинг из творога	70	6,836	10,163	15,898	182,2	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	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Итого за полдник:	290	10,826	13,883	49,433	356,555	
Итого за 1 день		1275	38,166	38,373	216,763	1341,375	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный из макаронных изделий	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94

Завтрак	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
	Пампушка с чесноком	60	6,51	5,78	46,02	251,37	453
	Компот из свежемороженой фрукты	180	0,15	0,07	24,18	98	375
	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:	670	33,24	20,69	121,87	886,71	
Полдник	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 вишинский	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:	135	14,865	8,245	27,425	240,47	
Итого за 2 день		1325	62,575	46,835	224,915	1643,67	

День: Среда
Неделя: 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 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:	560	68,14	26,68	44,78	342,86	

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
	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 вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	700	27,81	14,03	154,49	913,97	
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		1740	111,43	53,77	304,23	1839,32	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	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 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
	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:	705	20,793	20,576	104,644	750,549	
Полдник	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 тушеная	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:	445	24,305	14,965	102,235	622,98	
Итого за 4 день		1670	57,068	51,341	288,299	1884,019	

День: Пятница
Неделя: 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
	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:	525	13,7	13,8	94,64	473,29	
	Суп гороховый с гречками	200	4	4,2	16,16	117,5	372
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282

Обед	Каша Артек	130	9,42	5,67	71,22	354,65	314
	Огурец консервированный	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Кисель из свежемороженый 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:	730	28,7	18,64	148,78	933,24	
Полдник	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 сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
	Хлеб белый	25	1,52	0,27	7,69	77,305	
	Итого за полдник:	470	28,952	40,417	48,827	647,136	
Итого за 5 день		1725	42,05	34,15	170,86	1129,76	

МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
зима-весна 2025-2026гг

Руководитель

Утверждено
Сергеевич 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	
	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
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Бублик-сушка	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	375	16,666	20,804	49,179	449,66	
Итого за 1 день		1575	50,916	56,634	226,38	1680,8	

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
	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	Суп-пюре из зелёного горошка с гренками	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	
	Компот из свежемороженой фруктов	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 полдник:	730	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
	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 вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Печенье	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	430	16,84	14,67	34,17	228,86	
Итого за 2 день		1680	55,55	50,1	218,84	1504,92	

День: Среда
Неделя: 2 недели
сдл 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
	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	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
	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:	740	35,75	13,54	87,6	675,32	
Полдник	Омлет натуральный	110	63,7	11,66	1,3	13,86	215
	Икра кабачковая промышленная	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	460	67,42	18,22	30,84	210,02	
Итого за 3 день		1720	115,14	47,56	199,86	1395,83	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	120	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
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
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:	440	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
	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	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	393
	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		1640	59,04	53,61	321,42	2039,11	
-----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

День: Пятница
Неделя: 2 недели
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 рубленые из птицы	80	6,88	7,7	7,9	127,8	305
	Капуста тушеная	130	2,68	4,18	9,6	75,4	336
	Компот из лимона и изюма	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:	680	23,59	16,51	103,1	714,96	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	4	4,8	29,47	169	206
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Бублик-сушка	15	1,245	0,195	7,215	34,05	392
	Итого за полдник:	345	5,365	5,015	46,885	244,05	
Итого за 5 день		1545	40,925	37,325	231,41	1469,5	