

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий

МБДОУ №90 «Сказка» г. 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 2-3 лет (12 часов)
зимне-весенний период**

(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

зима-весна 2025-2026гг

Руководитель:

Утверждаю
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	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	25	1,52	0,27	7,69	77,305	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	355	15,412	21,516	49,69	483,96	
Итого за 1 день		1520	47,792	55,806	291,68	1955,06	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94

Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:	435	13,55	16,48	68,11	469,74	
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,07	3,6	24,15	149,16	114
	Плов из говядины	160	18,42	11,38	28,58	284,16	304
	Пампушка с чесноком	60	6,51	5,78	46,02	251,37	453
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67	375
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	550	25,71	15,728	94,8	624,55	
Полдник	Биточки из рыбы	60	8,45	5,47	6,26	105,97	255
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,516	2,997	3,969	43,313	22
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Печенье	15	1,245	0,195	7,215	34,05	
	Итого за полдник:	115	12,125	6,095	25,775	204,18	
Итого за 2 день		1100	51,385	38,303	188,685	1298,47	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
ясни 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра кабачковая промышленная	110	0,99	5,17	6,5	77	53
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:	485	56,35	23,62	40,8	313,34	

Обед	Суп-лапша домашняя	150	3,51	3,22	28,57	151,18	86
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	302
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	372
	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:	580	25,18	12,68	135,4	738,45	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Булочка домашняя	80	5,33	4,92	39,83	215,21	469
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Итого за полдник:	380	13,26	10,4	87,62	482,95	
Итого за 3 день		1445	94,79	46,7	263,82	1534,74	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
ясни 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный пшениный	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	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:	435	11,08	14,37	74,03	464,74	
Обед	Щи из кв. капусты с картофелем	150	2,076	3,597	18,131	110,15	71
	Суп рисовый с яйцом	150	0,74	3,63	5,08	55,22	80
	Макаронник с мясом	125	10,08	9,38	25,84	219,85	292
	Салат из квашеной капусты	50	0,39	3	4,4	45,7	20
	Салат из кукурузы	50	1,44	2,5	4	49,6	12

	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,34	2,5	0,107	28,42	19
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	535	17,146	16,877	84,521	546,26	
Полдник	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Картофель отварной с маслом	120	1,648	3,42	16,044	97,356	318
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	256
	Рыба тушеная с овощами	70	6,144	3,256	1,472	59,317	247
	Свекла тушеная	50	0,532	2,997	0,684	41,562	33
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Бублик-сушка	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	370	19,7	8,21	84,48	476,69	
Итого за 4 день		1340	47,926	39,457	243,031	1487,69	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	3
	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
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	440	12,86	12,38	90,34	439,54	
	Суп гороховый с гречками	150	3,4	3,19	12,12	88,15	372
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282

Обед	Каша Артек	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кисель из свежемороженый фруктов	150	0,18	0,084	20,6	84	378
	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:	580	18,15	13,344	81,43	513,46	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	150	21,18	27,4	22,68	407,1	229
	Яйца варёные (1/2)	20	0,1	0,9	0,005	1,255	213
	Салат из моркови и яблок	50	0,399	1,998	6,485	45,358	40
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Итого за полдник:	370	21,719	30,318	36,16	481,713	
Итого за 5 день		1390	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
всего 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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:	435	10,96	14	79,33	482,54	
Обед	Суп овощной	150	1,39	3,81	7,59	69,22	51
	Каша перловая с маслом	110	3,49	4,14	18,74	120,44	168
	Фрикадельки мясные в соусе	60	7,95	6,99	7,93	124,38	288
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	16,66	67,22	376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	530	17,16	15,63	72,84	490,82	
	Пудинг из творога с рисом	65	5,788	8,047	7,968	126,93	236
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9	360
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	397
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Бублик-сушка	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
	Итого за полдник:	275	9,848	11,43	34,65	280,53	
Итого за 1 день		1240	37,97	41,06	186,8	1253,89	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
всего 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	8	6,28	41,4	250,9	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:	465	13,69	17,29	68,83	481,9	
	Суп-пюре из зеленого горошка с гречками	150	1,44	2,57	7,65	57,72	101
	Каша пшеничная	120	6,79	4,93	36,14	212,29	168

Обед	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	580	19,73	14,24	93,01	570,99	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,4	4,27	1,21	79,69	258
	Биточки из рыбы	60	8,45	5,47	6,26	105,97	255
	Винегрет из овощей	100	1,35	6,1	7,69	9,16	45
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Печенье	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
Итого за 2 день		1405	47,5	42,47	195	1257,6	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
лет 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:		435	11,05	14,38	73,91	463,74	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	2,33	3,6	11,39	94,47	57
	Жаркое домашнему	170	20,99	8,29	71,78	432,16	276
	Пампушка с чесноком	60	6,51	5,78	46,02	251,37	453
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	570	27,76	12,67	124,1	714,64	
Полдник	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра кабачковая промышленная	110	0,99	5,17	6,5	77	53
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Хлеб вилинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	

	Итого за полдник:	390	55,63	15,16	26,86	180,5	
Итого за 3 день		1395	94,44	42,21	224,8	1358,88	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	90	4,88	9,11	5,75	123,63	240
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:	375	10,25	19,88	47,92	408,43	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	5,96	3,93	31,39	178,79	83
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	256
	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Пудинг из печени	60	8,878	5,973	4,4	104,982	290
	Свекла тушеная	50	0,532	2,997	0,684	41,562	33
	Салат из квашеной капусты	50	0,39	3	4,4	45,7	20
	Салат из кукурузы	50	1,44	2,5	4	49,6	12
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84	381
	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:	580	24,86	13,1	131,3	733,742	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	0,04	0	7,11	27,54	393
	Пирожок с повидлом	80	4,91	6,72	35,91	214,79	454
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Итого за полдник:	380	5,02	6,73	50,13	271,33	
Итого за 4 день		1335	40,13	39,71	229,4	1413,502	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1

	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	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:	435	11,05	14,38	73,91	463,74	
Обед	Суп рыбный	200	8,41	3,56	36,25	204,19	374
	Биточки рубленые из птицы	60	5,16	5,78	5,95	95,89	305
	Капуста тушеная	100	1,907	4,022	10,08	83,209	132
	Компот из лимона и изюма	150	0,13	0,09	18,06	74	372
	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:	570	19,7	14,14	92,26	566,849	
Полдник	Макароны отварные с сыром	115	3,14	3,69	22,6	129,56	206
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Бублик-сушка	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
	Итого за полдник:	275	4,01	3,84	34,4	180,26	
Итого за 5 день		1280	34,76	32,36	200,6	1210,849	