

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий
МБДОУ №90 «Сказка» г. Симферополя

/Серкевич О.Н./

(Ф.И.О.)

« 26 » мая 2026г.

(дата утверждения)

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей с дневным пребыванием
от 2-3 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 2020г

Утверждено
Сергеевич О.Н.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
если 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:	455	10,96	14,00	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 виллинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	510	16,38	10,49	88	502,28	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	4,88	9,11	5,75	123,63	240
	Молоко сгущенное	20	2,06	2,01	16,07	91,6	
	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	7,11	12,03	28,935	245,485	
Итого за 1 день		1255	34,45	36,52	196,265	1230,305	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
если 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый/из макаронных изделий	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	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
	Каша Артек	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282
	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
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежемороженн ой 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 обед:	610	17,77	13,728	93,01	572,14	
Полдник	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	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:	420	17,086	11,987	82,239	492,383	
Итого за 2 день		1465	48,406	42,195	243,359	1534,263	

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 из кабачков натуральная	80	0,54	3,02	4,49	48	53
	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:	455	55,9	21,47	38,79	284,34	
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
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	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:	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		1415	94,34	44,55	261,81	1505,74	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый/пшени	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 свежей капусты и картофелем	150	5,96	18	31,046	284	67
	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
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	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:	525	20,86	28,28	93,936	678,86	

Полдник	Картофель запеченный	100	0,39	5,44	1,87	56,49	151
	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:	400	14,172	13,437	29,624	302,102	
Итого за 4 день		1360	46,112	56,087	197,59	1445,702	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
ясли 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	50	1,75	3	5,01	69	12
	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:	190	2,23	3,21	20,12	133,31	
	Суп гороховый с гречками	150	3,4	3,19	12,12	88,15	372

Обед	Плов из говядины	160	18,42	11,38	28,58	284,16	304
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282
	Каша Артек	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Огурец консервированный	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кисель из свежемороженой фруктов	150	0,18	0,084	20,6	84	378
	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:	560	26,31	15,344	84,12	570,32	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Сырники с морковью и повидлом	80	5,01	8,73	7,54	139,82	233
	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 лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
	Итого за полдник:	380	12,94	14,21	55,33	407,56	
Итого за 5 день		1130	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		

МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

лето-осень 2026г



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 маняный	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	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	150	21,18	27,4	22,68	407,1	229
	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
	Бублик-сушка	10	0,83	0,13	4,81	22,7	
	Итого за полдник:	310	25,16	30,72	43,31	536,8	
Итого за 1 день		1275	53,28	60,35	195,5	1510,16	

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
	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 пшенная	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	
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежзамороженной фруктов	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
	Салат из свеклы	50	0,532	2,997	0,684	41,562	33
	Вянегрет 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	
Итого за 2 день	Итого за полдник:	300	12,43	7,707	21,3	214,412	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
или 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
	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
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	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	
	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра из кабачков натуральная	100	0,57	3,16	4,61	48,64	53

Полдник	Икра кабачковая промышленная	110	0,99	5,17	6,5	77	53
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Хлеб вишинский	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
Итого за полдник:		380	55,24	13,14	25,09	153,14	
Итого за 3 день		1385	94,05	40,19	223,1	1331,52	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
если 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	120	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
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:	405	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
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	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:	570	24,55	10,1	131,6	696,63	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	0,04	0	7,11	27,54	393
	Булочка домашняя	80	5,33	4,92	39,83	215,21	469
	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	5,44	4,93	54,05	271,75	
Итого за 4 день		1355	40,24	34,91	233,5	1376,81	

День: Пятница

Неделя: 2 неделя
ясн 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
	Рагу овощное	150	3,91	4,63	32,97	182,44	342
	Калюста тушеная	100	1,907	4,022	10,08	83,209	132
	Компот из лимона	150	0,33	0,075	25,4	103,9	374
	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:	620	21,9	14,74	122,5	695,98	
Полдник	Макароны отварные с сыром	115	3,14	3,69	22,6	129,56	206
	Помидоры свежие	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Итого за полдник:	305	3,4	3,71	30,49	162,01	
Итого за 5 день		1360	36,35	32,83	226,9	1321,73	

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 в % от калорийности			3,23	3,38	14,62		