

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сакского района Республики Крым

«    »    /    2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«01» сентября 2025г.



Примерное  
циклическое меню для горячего питания  
Дошкольников в МБДОУ \_\_\_\_\_  
Сакского района Республики Крым

| День :1- понедельник<br>Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет | №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------------|------------------|--------|-------|--------------------------------------|
|                                                                         |           |                                        |                 | Б                | Ж      | У     |                                      |
| Завтрак                                                                 | 182       | Каша жидкая молочная пшеничная "Артек" | 1/205           | 7,51             | 11,72  | 37,05 | 285                                  |
|                                                                         | 1         | Хлеб с маслом сливочным и сыром        | 1/30/10/5       | 3,57             | 5,43   | 15,14 | 121,14                               |
|                                                                         | 382       | Какао с молоком                        | 1/180           | 3,67             | 3,19   | 15,82 | 106,74                               |
| Второй завтрак                                                          | 338       | Фрукты по сезону                       | 1/100           | 0,4              | 0,4    | 9,8   | 47                                   |
| Итого за завтрак                                                        |           |                                        |                 | 15,15            | 20,74  | 77,81 | 559,88                               |
| Обед                                                                    | 71        | Овощи свежие                           | 1/30            | 0,17             | 0,025  | 0,47  | 3                                    |
|                                                                         | 102       | Суп картофельный с бобовыми            | 1/200           | 4,09             | 4,28   | 12,9  | 107                                  |
|                                                                         | 278       | Тефтели с соусом                       | 1/40/20         | 4,4              | 4,9    | 5,9   | 86                                   |
|                                                                         | 203       | Макароны с маслом                      | 1/100           | 3,82             | 4,09   | 21,5  | 138                                  |
|                                                                         | 348       | Компот из смеси плодов и ягод          | 1/180           | 0,14             | 0,14   | 21,5  | 87,8                                 |
|                                                                         | ПР        | Хлеб ржаной                            | 1/20            | 1,38             | 0,24   | 8,48  | 42,8                                 |
|                                                                         | ПР        | Хлеб пшеничный                         | 1/20            | 1,58             | 0,2    | 9,66  | 46,8                                 |
| Итого за обед :                                                         |           |                                        |                 | 15,58            | 13,875 | 80,41 | 511,4                                |
| Полдник                                                                 | 210       | Омлет натуральный                      | 1/85/5          | 12,6             | 15,3   | 1,63  | 179,6                                |
|                                                                         | ПР        | Хлеб пшеничный                         | 1/20            | 1,58             | 0,2    | 9,66  | 46,8                                 |
|                                                                         | 411       | Чай с сахаром                          | 1/180           | 0,06             | 0,02   | 9,99  | 40                                   |
| Итого за полдник :                                                      |           |                                        |                 | 14,24            | 15,52  | 21,28 | 266,4                                |
| Итого за день :                                                         |           |                                        |                 | 44,97            | 50,135 | 179,5 | 1337,68                              |
| День :2- вторник<br>Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет     | №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая<br>ценность           |
|                                                                         |           |                                        |                 | Б                | Ж      | У     |                                      |
| Завтрак                                                                 | 182       | Каша жидкая молочная манная            | 1/205           | 6,11             | 10,72  | 32,38 | 251                                  |
|                                                                         | 3         | Хлеб с маслом сливочным и сыром        | 1/30/5/5        | 3,57             | 5,43   | 15,14 | 121,14                               |
|                                                                         | 411       | Чай с сахаром                          | 1/180           | 0,06             | 0,02   | 9,99  | 40                                   |
| Второй завтрак                                                          | 338       | Фрукты по сезону                       | 1/100           | 0,4              | 0,4    | 9,8   | 47                                   |
| Итого за завтрак                                                        |           |                                        |                 | 10,14            | 16,57  | 67,31 | 459,14                               |
| Обед                                                                    | 70        | Овощи                                  | 1/20            | 0,21             | 0,03   | 0,34  | 2                                    |
|                                                                         | 103       | Суп картофельный с макар. изделиями    | 1/200           | 2,15             | 2,27   | 13,96 | 94,6                                 |
|                                                                         | 282       | Пудинг из пчени                        | 1/55            | 9,6              | 9,1    | 4     | 148                                  |
|                                                                         | 171       | Каша пшеничная "Артек"                 | 1/100           | 2,8              | 3,01   | 16,2  | 107,1                                |



|                               |      |                                               |          |                  |        |        |                                |
|-------------------------------|------|-----------------------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                               | 396  | Кисель из плодов и ягод                       | 1/180    | 0,16             | 0,07   | 24,2   | 98                             |
|                               |      | Хлеб ржаной                                   | 1/20     | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
|                               |      | Хлеб пшеничный                                | 1/20     | 1,58             | 0,2    | 9,66   | 46,8                           |
| Итого за обед                 |      |                                               |          | 17,88            | 14,92  | 76,84  | 539,3                          |
| Полдник                       | 466  | Булочка                                       | 1/50     | 4,64             | 0,99   | 38     | 187                            |
|                               | 411  | Чай с сахаром                                 | 1/180    | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |
| Итого за полдник :            |      |                                               |          | 4,7              | 1,01   | 47,99  | 227                            |
| Итого за день                 |      |                                               |          | 32,72            | 32,5   | 192,14 | 1225,44                        |
| День :3- среда                | №    | Прием пищи,                                   | Масса    | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Неделя :первая                | рец. | наименование блюда                            | порции   | Б                | Ж      | У      |                                |
| Возрастная категория: 3-7 лет |      |                                               |          |                  |        |        |                                |
| Завтрак                       | 183  | Каша жидкая молочная гречневая                | 1/200    | 9,09             | 12,99  | 35,18  | 295                            |
|                               | 3    | Хлеб с маслом сливочным и сыром               | 1/30/5/5 | 3,57             | 5,43   | 15,14  | 121,14                         |
|                               | 411  | Чай с сахаром                                 | 1/180    | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |
| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                                 | 1/100    | 0,5              |        | 12,7   | 53                             |
|                               |      | Кондитерские изделия                          | 1/30     | 2                | 2,25   | 21,6   | 115,5                          |
| Итого за завтрак              |      |                                               |          | 15,22            | 20,69  | 94,61  | 624,64                         |
| Обед                          | 71   | Овощи свежие                                  | 1/30     | 0,17             | 0,025  | 0,47   | 3                              |
|                               | 88   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/200/3  | 1,55             | 4,71   | 4,88   | 82,1                           |
|                               | 297  | Фрикадельки куриные                           | 1/50     | 6,86             | 10,24  | 4,05   | 136                            |
|                               | 303  | Каша вязкая рисовая                           | 1/100    | 1,7              | 2,8    | 17,3   | 102,6                          |
|                               | 348  | Компот из смеси плодов и ягод                 | 1/180    | 0,27             | 0,11   | 19,9   | 81,72                          |
|                               |      | Хлеб ржаной                                   | 1/20     | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
|                               |      | Хлеб пшеничный                                | 1/20     | 1,58             | 0,2    | 9,66   | 46,8                           |
| Итого за обед                 |      |                                               |          | 13,51            | 18,325 | 64,74  | 495,02                         |
| Полдник                       | 204  | Макароны отварные с маслом сливочным и сыром  | 1/100/5  | 5,2              | 5,8    | 22,29  | 162,05                         |
|                               | 1    | Хлеб с маслом сливочным                       | 1/30/5   | 7,92             | 5,11   | 13,8   | 109,7                          |
|                               | 411  | Чай с сахаром                                 | 1/180    | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |
| Итого за полдник              |      |                                               |          | 13,18            | 10,93  | 46,08  | 311,75                         |
| Итого за день                 |      |                                               |          | 41,91            | 49,945 | 205,43 | 1431,41                        |
| День :4- четверг              | №    | Прием пищи,                                   | Масса    | Пищевые вещества |        |        | Энергетичес                    |

| Неделя :первая                | реп.    | наименование блюда                    | порции   | Б Ж У            |       |        | какая ценность<br>(ккал)          |
|-------------------------------|---------|---------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                               |         |                                       |          | Б                | Ж     | У      |                                   |
| Возрастная категория: 3-7 лет |         |                                       |          |                  |       |        |                                   |
| Завтрак                       | 222     | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 1/100/10 | 24,5             | 10,8  | 39,49  | 324                               |
|                               | 386     | Кефир или простокваша                 | 1/180    | 5,22             | 4,50  | 7,20   | 90,00                             |
|                               |         | Кондитерские изделия                  | 1/30     | 2                | 2,25  | 21,6   | 115,5                             |
| Второй завтрак                | 338     | Фрукты по сезону                      | 1/100    | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                                |
| Итого за завтрак              |         |                                       |          | 32,12            | 17,95 | 78,09  | 576,5                             |
| Обед                          | 70      | Овощи                                 | 1/20     | 0,21             | 0,03  | 0,34   | 2                                 |
|                               | 96      | Рассольник ленинградский со сметаной  | 1/200/3  | 1,75             | 4,82  | 9,76   | 96,3                              |
|                               | 240/366 | Фрикадельки рыбные с соусом           | 1/50/20  | 7,4              | 6,3   | 5,1    | 122                               |
|                               | 128     | Пюре картофельное                     | 1/100    | 2,17             | 6,41  | 12,59  | 121                               |
|                               | 349     | Компот из сухофруктов                 | 1/180    | 0,59             | 0,08  | 28,8   | 119,5                             |
|                               |         | Хлеб пшеничный                        | 1/40     | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                              |
| Итого за обед                 |         |                                       |          | 15,28            | 18,04 | 75,79  | 554,4                             |
| Полдник                       | 401     | Оладьи с повидлом                     | 1/100/20 | 13,6             | 14,6  | 75     | 455                               |
|                               | 411     | Чай с сахаром                         | 1/180    | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                                |
| Итого за полдник              |         |                                       |          | 13,66            | 14,62 | 84,99  | 495                               |
| Итого за день                 |         |                                       |          | 61,06            | 50,61 | 238,87 | 1625,9                            |
| День :5- пятница              | №       | Прием пищи,                           | Масса    | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
| Неделя :первая                | реп.    | наименование блюда                    | порции   | Б                | Ж     | У      |                                   |
| Возрастная категория: 3-7 лет |         |                                       |          |                  |       |        |                                   |
| Завтрак                       | 182     | Каша жидкая молочная рисовая          | 1/205    | 5,1              | 10,72 | 33,42  | 251                               |
|                               | 3       | Хлеб с маслом сливочным и сыром       | 1/30/5/5 | 3,57             | 5,43  | 15,14  | 121,14                            |
|                               | 411     | Чай с сахаром                         | 1/180    | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                                |
| Второй завтрак                | 338     | Фрукты по сезону                      | 1/100    | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                                |
| Итого за завтрак              |         |                                       |          | 9,13             | 16,57 | 68,35  | 459,14                            |
| Обед                          | 71      | Овощи свежие                          | 1/30     | 0,17             | 0,025 | 0,47   | 3                                 |
|                               | 97      | Суп картофельный                      | 1/200    | 1,88             | 2,26  | 13,5   | 91,2                              |
|                               | 301     | Кнели куриные                         | 1/50     | 7,4              | 11,03 | 2,81   | 140                               |
|                               | 171     | Каша пшеничная "Артек"                | 1/100    | 2,8              | 3,01  | 16,2   | 107,1                             |
|                               | 348     | Компот из смеси плодов и ягод         | 1/180    | 0,27             | 0,11  | 19,9   | 81,72                             |
|                               |         | Хлеб пшеничный                        | 1/40     | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                              |



|                               |     |                                 |              |                  |        |        |                                |
|-------------------------------|-----|---------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|
| Итого за обед                 |     | Хлеб ржаной                     | 1/20         | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
| Полдник                       |     |                                 |              | 17,06            | 17,075 | 80,56  | 559,42                         |
|                               | ПР  | Булочка                         | 1/50         | 4,64             | 0,99   | 38     | 187                            |
| Итого за полдник              | 382 | Какао с молоком                 | 1/180        | 3,67             | 3,19   | 15,82  | 106,74                         |
| Итого за день                 |     |                                 |              | 8,31             | 4,18   | 53,82  | 293,74                         |
| День : 6 - понедельник        |     |                                 |              | 34,5             | 37,825 | 202,73 | 1312,3                         |
| Неделя : вторая               | №   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Возрастная категория: 3-7 лет | ре. |                                 |              | Б                | Ж      | У      |                                |
| Завтрак                       | 182 | Каша жидкая молочная манная     | 1/205        | 6,11             | 10,72  | 32,38  | 251                            |
|                               | 1   | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 1/30/10/5    | 3,57             | 5,43   | 15,14  | 121,14                         |
|                               | 379 | Кофейный напиток с молоком      | 1/180        | 4,16             | 3,54   | 16,5   | 114,30                         |
| Второй завтрак                | 338 | Фрукты по сезону                | 1/100        | 0,4              | 0,4    | 9,8    | 47                             |
| Итого за завтрак              |     |                                 |              | 14,24            | 20,09  | 73,82  | 533,44                         |
| Обед                          | 71  | Овощи свежие                    | 1/30         | 0,17             | 0,025  | 0,47   | 3                              |
|                               | 101 | Суп картофельный с крупой       | 1/200        | 2                | 2,23   | 13,61  | 82,6                           |
|                               | 282 | Пудинг из печени                | 1/55         | 9,6              | 9,1    | 4      | 148                            |
|                               | 303 | Каша гречневая вязкая           | 1/100        | 3,15             | 3,45   | 14,13  | 100,23                         |
|                               | 389 | Сок фруктовый                   | 1/180        | 0,9              |        | 18,2   | 76,32                          |
|                               |     | Хлеб пшеничный                  | 1/40         | 3,16             | 0,4    | 19,2   | 93,6                           |
|                               |     | Хлеб ржаной                     | 1/20         | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
| Итого за обед                 |     |                                 |              | 20,36            | 15,445 | 78,09  | 546,55                         |
| Полдник                       | 219 | Сырники со сметаной             | 1/80/20      | 19,6             | 12,8   | 24,5   | 276                            |
|                               | 411 | Чай с сахаром                   | 1/180        | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |
| Итого за полдник              |     |                                 |              |                  |        |        |                                |
| Итого за день                 |     |                                 |              | 19,66            | 12,82  | 34,49  | 316                            |
| День : 7 - вторник            |     |                                 |              | 54,26            | 48,355 | 186,4  | 1395,99                        |
| Неделя : вторая               | №   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Возрастная категория: 3-7 лет | ре. |                                 |              | Б                | Ж      | У      |                                |
| Завтрак                       | 183 | Каша жидкая молочная гречневая  | 1/205        | 9,09             | 12,99  | 35,18  | 295                            |
|                               | 3   | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 1/30/5/5     | 3,57             | 5,43   | 15,14  | 121,14                         |
|                               | 411 | Чай с сахаром                   | 1/180        | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |

|                               |      |                                          |          |                  |        |        |                                |
|-------------------------------|------|------------------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------------------------------|
| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                            | 1/100    | 0,5              |        | 12,7   | 53                             |
|                               | ПР   | Кондитерские изделия                     | 1/30     | 2                | 2,25   | 21,6   | 115,5                          |
| Итого за завтрак              |      |                                          |          | 15,22            | 20,69  | 94,61  | 624,64                         |
| Обед                          | 70   | Овощи                                    | 1/20     | 0,21             | 0,03   | 0,34   | 2                              |
|                               | 82   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/200/3  | 1,58             | 4,69   | 8,91   | 93,3                           |
|                               | 234  | Котлета рыбная                           | 1/50     | 6,14             | 7,51   | 7,41   | 122                            |
|                               | 128  | Пюре картофельное                        | 1/100    | 2,17             | 6,41   | 12,59  | 121                            |
|                               | 396  | Кисель из плодов и ягод                  | 1/180    | 0,16             | 0,07   | 24,2   | 98                             |
|                               |      | Хлеб пшеничный                           | 1/40     | 3,16             | 0,4    | 19,2   | 93,6                           |
|                               |      | Хлеб ржаной                              | 1/20     | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
| Итого за обед                 |      |                                          |          | 14,8             | 19,35  | 81,13  | 572,7                          |
| Полдник                       | ПР   | Кондитерские изделия                     | 1/30     | 2,00             | 2,25   | 21,60  | 115,50                         |
|                               | 420  | Кефир или простокваша, или ряженка       | 1/100    | 3,63             | 2,00   | 5,00   | 93,70                          |
| Итого за полдник              |      |                                          |          | 5,63             | 4,25   | 26,6   | 209,2                          |
| Итого за день                 |      |                                          |          | 35,65            | 44,29  | 202,34 | 1406,54                        |
| День : 8- среда               | №    | Прием пищи,                              | Масса    | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Неделя : вторая               | рец. | наименование блюда                       | порции   | Б                | Ж      | У      |                                |
| Возрастная категория: 3-7 лет |      |                                          |          |                  |        |        |                                |
| Завтрак                       | 182  | Каша жидкая молочная овсяная             | 1/205    | 7,51             | 11,72  | 37,05  | 285                            |
|                               | 3    | Хлеб с маслом сливочным и сыром          | 1/30/5/5 | 3,57             | 5,43   | 15,14  | 121,14                         |
|                               | 411  | Чай с сахаром                            | 1/180    | 0,06             | 0,02   | 9,99   | 40                             |
| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                            | 1/100    | 0,5              |        | 12,7   | 53                             |
|                               |      | Кондитерские изделия                     | 1/30     | 2                | 2,25   | 21,6   | 115,5                          |
| Итого за завтрак              |      |                                          |          | 13,64            | 19,42  | 96,48  | 614,64                         |
| Обед                          | 71   | Овощи свежие                             | 1/30     | 0,17             | 0,025  | 0,47   | 3                              |
|                               | 102  | Суп картофельный с бобовыми              | 1/200    | 4,09             | 4,28   | 12,9   | 107                            |
|                               | 297  | Фрикадельки куриные                      | 1/50     | 6,86             | 10,24  | 4,05   | 136                            |
|                               | 303  | Каша вязкая рисовая                      | 1/100    | 1,7              | 2,8    | 17,3   | 102,6                          |
|                               |      | Хлеб ржаной                              | 1/20     | 1,38             | 0,24   | 8,48   | 42,8                           |
|                               |      | Хлеб пшеничный                           | 1/20     | 1,58             | 0,2    | 9,66   | 46,8                           |
|                               | 348  | Компот из смеси плодов и ягод            | 1/180    | 0,27             | 0,11   | 19,9   | 81,72                          |
| Итого за обед                 |      |                                          |          | 16,05            | 17,895 | 72,76  | 519,92                         |



[illegible]

|                    |     |                                     |        |                  |              |              |                                |
|--------------------|-----|-------------------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                    | 411 | Чай с сахаром                       | 1/180  | 0,06             | 0,02         | 9,99         | 40                             |
| Второй завтрак     | 338 | Фрукты по сезону                    | 1/100  | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                             |
| Итого за завтрак   |     |                                     |        |                  |              |              |                                |
| Обед               | 70  | Овощи                               | 1/20   | 0,21             | 0,03         | 0,34         | 2                              |
|                    | 103 | Суп картофельный с макар. изделиями | 1/200  | 2,15             | 2,27         | 13,96        | 94,6                           |
|                    | 301 | Кнели куриные                       | 1/50   | 7,4              | 11,03        | 2,81         | 140                            |
|                    | 128 | Пюре картофельное                   | 1/100  | 2,17             | 6,41         | 12,59        | 121                            |
|                    | 389 | Сок фруктовый                       | 1/180  | 0,9              |              | 18,2         | 76,32                          |
|                    |     | Хлеб ржаной                         | 1/20   | 1,38             | 0,24         | 8,48         | 42,8                           |
|                    |     | Хлеб пшеничный                      | 1/20   | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,8                           |
| Итого за обед      |     |                                     |        | 15,79            | 20,18        | 66,04        | 523,52                         |
| Полдник            | 210 | Омлет натуральный                   | 1/85/5 | 12,6             | 15,3         | 1,63         | 179,6                          |
|                    | ПР  | Хлеб пшеничный                      | 1/20   | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,8                           |
| Итого за полдник   | 411 | Чай с сахаром                       | 1/180  | 0,06             | 0,02         | 9,99         | 40                             |
| Итого за день      |     |                                     |        | 14,24            | 15,52        | 21,28        | 266,4                          |
|                    |     |                                     |        | <b>41,57</b>     | <b>53,27</b> | <b>159,3</b> | <b>1283,06</b>                 |
|                    |     |                                     |        | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|                    |     |                                     |        | Б                | Ж            | У            |                                |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ : |     |                                     |        | 376,99           | 409,23       | 1818,67      | 12522,37                       |

Наименование сборников рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с./  
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2016.-640 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая