

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

2025 г.

Заведующий МБДОУ
Терехов С.В.виноградова
Сакского района Республики Крым

«05.11.2025» 2025 г.



Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ «Терехов С.В.виноградова»
Сакского района Республики Крым

2025

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

Неделя :первая	ре- ц.	наименование блюда	порции	б			кал ценность (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	Не	Прием пищи,					
Неделя :первая	ре- ц.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				б	ж	у	
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	67	Овощи	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	301	Кнедли 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	Пр	Булочка	1/50	17,06	17,075	80,56	559,42
Итого за полдник	382	Какао с молоком	1/180	4,64	0,99	38	187
Итого за День				3,67	3,19	15,82	106,74
День : 6 - понедельник				8,31	4,18	53,82	293,74
Неделя : вторая	№	Прием пищи,		34,5	37,825	202,73	1312,3
Возрастная категория: 3-7 лет	рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	Б	Ж	У	
		1 Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	6,11	10,72	32,38	251
Второй завтрак	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,57	5,43	15,14	121,14
Итого за завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	4,16	3,54	16,5	114,30
Обед				0,4	0,4	9,8	47
	75	Овощи		14,24	20,09	73,82	533,44
	101	Суп картофельный с крупой	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	282	Пудинг из пшеницы	1/200	2	2,23	13,61	82,6
	303	Каша гречневая вязкая	1/55	9,6	9,1	4	148
	389	Сок фруктовый	1/100	3,15	3,45	14,13	100,23
		Хлеб пшеничный	1/180	0,9		18,2	76,32
Итого за обед		Хлеб ржаной	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Полдник			1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	219	Сырники со сметаной	1/80/20	20,36	15,445	78,09	546,55
	411	Чай с сахаром	1/180	19,6	12,8	24,5	276
Итого за полдник				0,06	0,02	9,99	40
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,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет	рец.	наименование блюда		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
Поддник	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,					
Неделя : вторая	реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				б	ж	у	
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	67	Овощи	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
Итого за обед	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
				16,05	17,895	72,76	519,92

Поддник	Пр	Кондитерские изделия							
Итого за поддник	411	Чай с сахаром	1/30	2	2,25	21,6	115,5		
Итого за день			1/180	0,06	0,02	9,99	40		
День : 9- четверг	№	Прием пищи,							
Неделя : вторник	рец.	наименование блюда							
Возрастная категория: 3-7 лет			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
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		
Второй завтрак	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40		
	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53		
		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5		
Итого за завтрак									
Обед	73	Овощи		11,23	18,42	92,85	580,64		
	96	Расходники Ленинградский со сметаной	1/20	0,82	2,2	4,4	40,14		
	268	Котлеты Московские	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3		
	203	Макаронны с маслом	1/40	6	8	5,2	125		
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/100	3,82	4,05	21,32	137		
		Хлеб пшеничный	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72		
Итого за обед		Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8		
Поддник			1/20	1,38	0,24	8,48	42,8		
	401	Оладьи с повидлом		15,62	19,62	78,72	569,76		
Итого за поддник	411	Чай с сахаром	1/100/20	13,6	14,6	75	455		
Итого за день			1/180	0,06	0,02	9,99	40		
День : 10- пятница	№	Прием пищи,							
Неделя : вторник	рец.	наименование блюда							
Возрастная категория: 3-7 лет			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеница	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	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				11,54	17,57	71,98	493,14
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
	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	Соус 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
	111	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				41,57	53,27	159,3	1283,06
Итого за 10 дней:				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				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 аскорбиновыми кислотами

Индивидуальный предприниматель Высоцкая Оксана Александровна

