

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ заведующий

МБОУ "Лицей"
с. Дивное
Сакского района Республики Крым
Д.М. Зверев
«14» января 2026 г.

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
О.А. Высоцкая
«12» января 2026 г.

Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ "Лицей" с. Дивное
Сакского района Республики Крым

День : 1 - понедельник Неделя : первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				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	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
Итого за обед :	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
				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
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				17,14	18,02	25,28	316,40
Итого за День :				47,87	52,64	183,50	1387,68
День : 2 - вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
Неделя : первая	реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность
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 пшена	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
Полдник	466	Булочка	1/50	17,88	14,92	76,84	539,3
	411	Чай с сахаром	1/180	4,64	0,99	38	187
Итого за полдник :				0,06	0,02	9,99	40
Итого за День				4,7	1,01	47,99	227
День :3- среда	Не	Прием пищи,	Масса	32,72	32,5	192,14	1225,44
Неделя :первая	ре.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	
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	75	Овощи	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	Макаронны 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
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				16,08	13,43	50,08	361,75
Итого за День				44,81	52,445	209,43	1481,41

День :4- четверг	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя : первая	реж.						
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	222	Пудинг из творога с молоком стученным	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	Овоши	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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя : первая	реж.			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	67	Овоши	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
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед				17,06	17,075	80,56	559,42
Полдник	Пр	Булочка	1/50	4,64	0,99	38	187
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
Итого за полдник	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
				11,21	6,68	57,82	343,74
Итого за день				37,40	40,325	206,73	1362,3
День : 6 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции				(ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				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
Второй завтрак	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
Итого за завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
				14,24	20,09	73,82	533,44
Обед	75	Овощи	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 пшеницы	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	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
				22,56	15,32	38,49	366
Итого за день				57,16	50,855	190,4	1445,99
День : 7 - вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции				(ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				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	Не	Прием пищи,					
Неделя : вторая	реч.	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
	Пр	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за завтрак				16,54	21,92	100,48	664,64
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 куринные	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
Полдник							
	252	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущ	1/75/10	9,21	9,6	19,3	194,47
Итого за полдник	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
				9,27	9,62	29,29	234,47
Итого за День				41,86	49,435	202,53	1419,03
День : 9- четверг	№	Прием пищи,					
Неделя : вторая	ре-с.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
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
Итого за завтрак		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Обед	73	Овощи	1/20	11,23	18,42	92,85	580,64
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	0,82	2,2	4,4	40,14
	268	Котлеты Московские	1/40	1,75	4,82	9,76	96,3
	203	Макароны с маслом	1/100	6	8	5,2	125
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	3,82	4,05	21,32	137
		Хлеб пшеничный	1/20	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед		Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
			1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник				15,62	19,62	78,72	569,76
	401	Оладьи с повидлом	1/100/20	13,6	14,6	75	455
Итого за полдник	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за День				13,66	14,62	84,99	495
День : 10- пятница	№	Прием пищи,		40,51	52,66	256,56	1645,4
Неделя : вторая	ре-с.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)

[illegible]

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Под ред. И.И. Могильного и В.А. Утетьяна. - М.: Де Лим принт, 2011. - 544 с./

соорник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Под редакцией И.И. Моисильяна, М.: Де Либри, 2016. 640

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль

1 Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Индивидуальный предприниматель Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая