

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад «Планета детства»)

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад «Планета детства»
_____ И.С. Григорьевой
Приказ № 125/ОД от 17.07.2025г.

**Примерное меню с 10,5 часов пребывания детей
в возрасте от 3 до 7 лет (от 1,5
до 2 лет)**

Прием пищи	1 день понедельник Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологическая карта
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша каша из овсяных хлопьев	200	8,5	12,75	33,13	273,6	0,73	54-19к ст. 101
	Бутерброд с маслом	30/5,5	5,8	7,6	14,69	149	0,00	84-3 ст. 373
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	75-253 ст.375
Итого за Завтрак		415,5	17,1	22,8	62,2	513,6	1,90	
Завтрак второй								
	сок	130	0,65	0,00	13,1	56,30	11,00	96-368 ст.377
Итого за Завтрак второй		130	0,65	0,00	13,1	56,30	11,00	
Обед								
	Огурец свежий	40	0,30	0,06	0,09	4,87	11,50	54-5з ст. 6
	Суп свекольный со сметаной	250/5	6,1	3,80	13,6	107,3	6,75	54-2с ст.41
	Плов из кур	150	34,1	10,2	40,0	310,1	0,10	54-3з ст. 175
	Напиток лимонный	180	0,1	0,00	9,0	40,0	1,44	54-22хн ст. 346
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст.372
	Хлеб ржаной	35	3,0	0,40	15,7	80,3	0,00	86-1 ст.371
Итого за Обед		685	45,0	14,70	88,2	589,1	29,99	
Полдник								
	Запеканка творожно-вермишелевая с повидлом	150/20	18,6/0,30	16,6/0,0	38,1/8,0	375,3/38,0	0,24	61-237 ст.379
	Кисель	180	030	0,01	24,0	100,0	1,40	80-251 ст.378
Итого за Полдник		350	19,0	16,6	70,0	513,0	1,64	
Итого за день			81,8	54,5	233,5	1673,0	44,53	

--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	2 день вторник Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологического приготовления
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	5,2	16,5	134,2	1,95	4-88 ст.400
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5,5	2,3/18,7	4,04/2,4	14,7	108,0/29,7	0,10	87 ст. 372
	Какао	180	4,6	3,6	12,6	104,0	0,16	54-3 гн ст.283
Итого за Завтрак		415,5	30,4	15,6	43,8	376,0	3,11	
Завтрак второй								
	Яблоки	100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,00	96-254 ст.377
Итого за Завтрак второй		100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,00	
Обед								
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	15	1.25 ст. 397
	Суп –рассольник со сметаной (ленинградский)	250/5	5,92	7,4	13,6	133,4	0,00	2.17-86 ст. 396
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,80	54-3м ст. 198
	Тефтели рыбные	70	10,3	6,4	10,10	139,0	0,20	
	Соус красный основной	20	0,8	0,6	2,2	17,7	0,1	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	19.01	81,00	0,02	54-1хн ст. 327
	Хлеб ржаной (готовая продукция)	35	3,0	0,4	0,4	15,7	0,00	86-1 ст.371
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,8	47,0	0,00	
Итого за Обед		795	26,5	24,4	97,1	709,2	24,00	
Полдник								
	Яйцо	1 шт	10,16	9,2	0,52	126,0	0,42	90 ст. 401
	Булочка «Осенняя»	60,0	3,7	5,8	27,0	200,0	0,00	

Прием пищи	3 день –среда возраст 3-7		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептур ы и технологическая карта
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Молоко	200	5,8	5,2	10,0	108,0	0,01	54-21гн ст.301	
	Итого за Полдник	300	19,56	20,2	37,62	434,0	0,94		
	Итого за день		76,81	60,2	188,0	1434,4	39,05		
2 день вторник возрастная категория 3-7 лет									

	Каша «Дружба» молочная (рис+пшено)	200	6,20	7,73	27,20	201,0	1,30	54-9к ст. 89
	Бутерброд с маслом и сыром	30/55	5,60	7,0	14,62	108145,0	0,1	84-3 ст.373
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,4	91,0	0,68	54-21гн ст. 301
	Итого за Завтрак	420,5	32,4	19,1	56,2	465,9	1,98	
Завтрак второй								
	Морковь в нарезке	100	0,8	0,10	4,1	20,30	2,00	11.2 –к/к ст. 402
Итого за Завтрак второй		100	0,8	0,10	4,1	20,30	2,00	
Обед								
	Помидор свежий	60	0,70	0,1	2,30	12,8	6,30	70 ст. 404
	Щи из свежей капусты со сметаной	250,5	1,4	3,1	5,9	54,50	4,76	54-10с ст. 52
	Гречка рассыпчатая отварная	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,55	56 ст. 398
	Оладья из печени	80	19,4	9,3	7,8	192,0	0,00	54-6г ст. 121
	Чай	180	0,20	0,0	6,45	26,7	0,36	81-376 ст.383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст.372
	Хлеб ржаной	30	1,60	0,30	8,10	42,29	0,00	81-1 ст.371

Итого за Обед		775	33,1	19,3	76,4	609,0	11,97	
Полдник								
	Салат «Здоровье»	150	2,61	33,1	11,73	55,4	0,07	54-7т ст. 170
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,20	9,84	47	0,00	87 ст.372
	Сок	130	0,67	0,00	13,5	56,3	0,04	54-25гн ст. 305
Итого за Полдник		305	4,8	33,21	35,0	158,7	0,11	
Итого за день			71	71,7	171,7	1254	17,06	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

4 день - четверг **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологическо й карты и рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая ячневая молочная	200	9,2	6,0	42,8	258,0	2,10	54-30к ст. 114
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5,5/5,0	5,8/17,83	7,6/2,0	14,69	149,0/28,93	0,19	85-3 ст.374
	Какао	180	3,6	2,7	11,00	98,7	,00	87 ст. 372
Итого за Завтрак		420	36,4	18,3	68,5	570,24	2,29	
Завтрак второй								
	Сок	130	0,65	0,00	13,5	56,3	11,00	96-368 ст.377
Итого за Завтрак второй		130	0,65	0,00	13,5	56,3	11,00	
Обед								
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	1,13	54-15з ст. 19
	Суп с рыбными фрикадельками	250/15	7,04	3,24	15,28	114,6	10,76	54-13с ст. 55
	Жаркое по домашнему	150	27,6	28,3	18,0	438,0	0,55	55-277 ст. 380
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,00	0,02	54-1хн ст. 326
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст. 372
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,60	16,2	84,60	0,00	86-1 ст. 371
Итого за Обед		730	40	32,4	70,0	732,70	46,80	
Полдник								

	Хлеб пшеничный с павидлом	30/10	2,66	0,21	18,3	81,5	0,00	86-1 ст. 371
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	117,3	1,13	81-376ст.383
	Бутерброд с маслом	100	0,35	6,61	42,7	260	0,00	84-3 ст. 373
Итого за Полдник		345	8,85	6,61	42,7	260	3,39	
Итого за день			86,0	57,3	194,7	1583,6	62,48	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

5 день - пятница Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы И технологическо й карты, страницы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200	10,0	6,4	33,4	218,0	0,30	54-1о ст.152
	Бутерброд с маслом	30/5,5	2,32	4,38	14,7	108,0	0,19	85-3 ст. 374
	Чай с молоком	180	2,98	2,98	15,0	20,0	0,04	54-2г ст. 282
Итого за Завтрак		415	15,3	13,8	63,1	346	0,53	
Завтрак второй								
	Яблоко	100	0,35	0,00	9,91	41,01	2,00	79-130 ст.
Итого за Завтрак второй		100	0,35	0,00	9,91	41,01	2,00	
Обед								
	Помидор свежий	60	0,70	0,1	2,3	12,8	5,76	13 ст. 388
	Борщ со сметаной	250/5	6,0	6,95	12,85	147,0	8,63	54-20с ст. 63
	Макароны отварные	150	5,7	6,1	28,5	196,80	0,00	58-458 ст. 399
	Рыбный рулет	70	10,0	6,2	5,2	105,0	0,70	54-4г ст. 119
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	19,10	81,00	0,02	54-1хн ст. 327
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст. 372
	Хлеб ржаной	35	3,0	0,40	15,7	80,3	0,00	86-1 ст.371
Итого за Обед		775	27,3	20,0	93,4	668,9	16,46	
Полдник								

	Пудинг маннй со сгущенным молоком	150/30	17,54/2,1	12,05/2,37	17,15/2,85	247,0/40,5	0,00	54-13в ст.366
	Сок	130	0,85	0,0	13,7	58,3	1,4	80-251 ст. 376
Итого за Полдник		310	20,49	14,4	33,7	3455,8	1,40	
Итого за день		1455	70,87	56,50	226,05	1504,57	19,39	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

6 день - понедельник **Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологическо й карты , страницы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	8,6	10,4	32,8	257,0	11,45	1 ст. 403
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,16	54-3гн ст. 283
	Бутерброд с маслом	30/5,5	2,30	4,36	14,68	108,00	0,00	84-3 ст.373
Итого за Завтрак		415	13,7	17,2	61,8	456	12,61	
Завтрак второй								
	Кефир	180	5,8	6,4	8,0	117,33	0,17	75-253 ст.377
Итого за Завтрак второй		180	5,8	6,4	8,0	117,33	0,17	
Обед								
	Огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	8,50	3,5	49-21 ст. 406
	Суп с клецками	250	7,22	4,10	14,2	117,0	5,00	54-25с ст. 68
	Капуста тушёная	150	3,7	4,4	14,60	113,50	28,35	7.19-82 ст. 408
	Куриные ежики	70	12,9	10,8	6,6	178,80	10,20	54-11г ст. 128
	Напиток лимонный	180	0,1	0,00	9,2	40,0	2,02	54-хн ст.327
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст. 372
	Хлеб ржаной	35	3,00	0,4	15,7	80,32	0,00	86-1 ст. 371
Итого за Обед		770	28,9	20,0	71,6	585,1	95,87	

Полдник								
	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	150/30	11,3/2,1	5,3/2,37	13,3/2,85	40,5	3,70	562-43 ст. 395
	Сок	130	0,85	0,0	13,7	58,30	1,17	75-253 ст.385
Итого за Полдник		310	14,20	7,7	29,8	244,60	4,87	
Итого за день			62,6	51,3	171,2	1403	25,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамин	№
	7 день вторник		Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	С	рецептуры и технологической карты, страницы
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	5,2	5,47	28,67	184,5	0,39	54-2к ст. 81
	Чай с молоком	180	3,0	2,98	15,0	20,0	1,17	75-253 ст.385
	Бутерброд с маслом	30,0/5,5	2,3	4,36	14,68	108,0	0,00	87 ст. 372
Итого за Завтрак		423	29,2	15,2	58,3	342,2	1,56	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	130	0,65	0,0	13,1	56,29	1,00	79-130 ст.384
Итого за Завтрак второй		130	0,65	0,00	13,1	56,29	1,00	
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	5,63	46,80	2,67	54-28з ст. 33
	Суп овощной со сметаной	250/5	2,4	5,8	15,3	15,3	7,08	54-7с ст. 48
	Картофельное пюре	130	3,0	5,0	19,5	139,0	0,50	54-5м ст. 200
	Котлета рыбная любительская	70	22,3	3,1	5,9	136,0	0,60	161 ст. 409
	Напиток лимонный	180	0,1	0	9,2	40,0	0,36	81-376 ст. 383
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст. 372
	Хлеб ржаной	35	1,57	0,23	16,6	71,0	0,00	86-1 ст.371
Итого за Обед		750	31,6	17,2	81,0	564,80	11,24	
Полдник								

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч	Пюре из капусты	70/90	3,56/0,32	4,92	19,0 /89	131,0 /40,3	Сезон: 0	теплый 54-34з ст. 39
	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,01	25,2	102,7	8,59	77-400 ст.376
Итого за Полдник		330	4,3	4,93	53,9	274,0	9,89	
Итого за день			65,8	37,3	206,3	206,3	1237,3	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

7 Возрастная категория:

Прием пищи	8 день среда Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологическо й карты. страницы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	200	9,2	10,4	39,0	270,3	0,73	54-19к ст. 101
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5,5	2,3/18,72	4,36 /24	14,68	108,00/29,68	0,01	84-3 ст. 373
	Какао	180	3,6	2,7	11,0	98,70	1,17	75-253 ст. 385
Итого за Завтрак		415	33,8	19,9	64,7	506,7	1,90	
Завтрак второй								
	Яблоки	100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,0	96-368 ст. 377
Итого за Завтрак второй		100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,00	
Обед								
	Помидор свежий	60	0,70	0,1	2,3	12,8	5,76	13 ст. 388
	Домашняя лапша	250	3,0	0,75	16,0	78,0	5,40	54-18с ст. 61
	Овощное рагу	150	2,85	7,95	16,35	149,0	2,01	54-2г ст. 116
	Оладья из печени	80	10,30	6,40	10,10	139,00	0,56	54-11р ст. 187
	Компот из лимона с яблоком	180	19,4	9,3	7,8	192,0	3,90	523 ст. 386 .

	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,20	9,87	47,00	2,70	87 ст. .372
	Хлеб ржаной	35	3,00	0,40	15,7	80,32	0,00	86-1 ст. 371
Итого за Обед		780	31,0	18,7	87,0	640,1	20,33	
Полдник								
	Салат морковный	60	1,0	5,0	17,6	98,0	0,07	54-1в ст. 354
	Яйцо	40	10,16	92,0	0,52	126,0	0,1	
	печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,2	1,40	80-251 ст.378
	Сок	130	0,67	0	13,5	56,5	0,25	
Итого за Полдник		255	13,7	16,7	50,2	384,5	2,10	
Итого за день			78,9	55,3	211,8	1572	35,33	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

9 день - четверг Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологическо й карты. страницы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	8,55	11,7	34,0	276,2	0,03	54-17к ст. 99
	Бутерброд с маслом	25/5/5	2,2	4,4	14,0	107,0	0,0	85-3 ст. 374
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	75-253 ст.375
Итого за Завтрак		445	15,71	14,43	54,74	412,92	2,09	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	130	0,67	0,00	13,5	56,3	2,00	79-130 ст.384
Итого за Завтрак второй		130	0,67	0,00	13,5	56,3	2,00	
Обед								
	Салат из свеклы	50	0,8	2,0	3,0	48,5	15	1.25 ст. 397

	Суп крестьянский со сметаной	250/5,5	5,85	6,03	11,0	118,73	6,03	2.10-73 ст. 410
	Макароны отварные	130	5,0	4,1	30,7	190,1	0,0	54-12м ст. 211
	Шницель куриный	60	11,5	2,55	8,1	101,1	0,0	
	Напиток лимонный	180	0,1	0,00	9,2	40,0	2,02	54-хн ст.327.
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст.372
	Хлеб ржаной	35	3,00	0,40	15,7	80,3	0,00	86-1 ст.371
Итого за Обед		735	27,8	15,3	87,5	625,28	23,68	
Полдник								
	Пудинг творожный с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,5	1,20	556-52 ст. 392
	Молоко	200	5,8	5,2	10,0	108,0	0,04	54-1гн ст. 282
Итого за Полдник		350	28,7	16,0	25,4	358,3	1,24	
Итого за день			70,8	49,8	188,8	1514,6	29,01	

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

10день - пятница Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы и технологическо й карты, страницы
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная	200	7,55	9,65	46,2	302,3	0,01	91-213 ст. 381
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5,5	2,30 /18,72	4,36 /2,4	14,68	107,3/29,7	0.00	84-3 ст.373
	Какао с молоком	180	4,6	3,6	12,6	104,0	0,04	54-2г стр. 282
Итого за Завтрак		450	33,2	20,0	73,4	543,3	0,45	
Завтрак второй								
	Яблоко	100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,00	96-368 ст. 377
Итого за Завтрак второй		100	0,35	0,00	9,91	41,04	11,00	
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,8	4,13	54-153 ст. 19
	Суп гороховый	250	5,8	4,6	18,4	140,0	4,28	54-19с ст. 62

	Плов мясной	150	11,5	11,0	29,0	261,2	6,79	65-331 ст. 411
	Кисель (концентрат)	180	0,0	0,0	31,0	120,1	0,01	81-376 ст.383
	Хлеб ржаной	35	1,57	0,26	16,6	71,0	0,00	86-1 ст.371
	Хлеб пшеничный	25	1,5 2	0,20	9,84	47,00	0,00	87 ст.372
Итого за Обед		710	27,19	10,56	78,45	515,43	35,56	
Полдник								
	Яйцо	40	10,16	9,2	0,52	126	1,54	6.8-117 ст. 413
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	117,33	0,49	9-114 ст.412
	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0	0,2	54-5соус ст. 276
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,9	15,4	78,32	0,00	87 ст. 372
Итого за Полдник		285	18,4	16,5	30,4	341,7	2,16	
Итого за день			73,0	52,7	220,8	1578,4	48,17	
Среднее значение за период			72,5	53,7	198,3	1470,0	47,60	

Для составления примерного циклического меню использовались материалы из:

1) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в ДОО, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, г. Новосибирск 2022 год.

2) Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2012.

3) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я.Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.

- 4)" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., 2012 г.
- 5) Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. М.: ДеЛи принт 2005 г.
- 6) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. – М.: 2010
-