

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 95»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №95
Пролетарского района
города Ростова-на-Дону
Н.Н.Романенкова



Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в МБДОУ №95 (зима-весна)
рекомендовано Управлением образования города Ростова-на-Дону
2025 год

Сезон: зима-весна
День 1. Понедельник
Неделя первая
Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Омлет натуральный	120	3,2	1,37	12,7	91,78	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	1,78	14,44	58,8	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		438	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	2,7	3	13,05	90	501
итого		160	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица тушеная	80	2,81	10,02	1,35	85,5	301
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	27,99	194,9	256
4	Овощи отварные (морковь)	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	18,9	21,0	91,4	630,0	
полдник 15.30							
1	Сдоба обыкновенная	70	3,01	4,61	32,45	176,8	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	8,1	9,1	39,7	272,2	
ужин 18.30							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	4,81	9	28,26	207,6	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого		520	13,51	14,99	65,19	450	
ИТОГО за целый день		2068	53,95	60,09	261,5	1802,2	

Сезон: зима-весна
День 2. Вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	7,21	6,98	27,15	197,72
2	Хлеб пшеничный	40	3,40	1,32	17,00	96,80
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	445	10,8	12,0	52,2	360,0
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	2,7	3	13,05	90
	итого	160	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75
2	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	9,5	8,48	18,83	184,7
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи отварные (свекла)	60	0,73	2,11	4,26	45,09
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	итого	690	18,9	21,0	91,4	630,0
полдник 15.30						
1	печенье	50	2,45	4	31,2	164
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0
ужин 18.30						
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	8,27	11,38	28,66	250,35
2	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,83	10,63	60,5
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,26	0,17	11,47	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	итого	475	13,6	15	65,15	450,06
ИТОГО за целый день		2020	54	60	261	1800,01

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад
1	Суп молочный с крупой манной	200	1,9	2,57	25,53	119,13
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
итого		448	10,8	13,8	52,2	360
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	2,7	3	13,05	90
итого		160	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72
2	Кнели говяжьи с рисом	80	9,82	11,21	24,16	225,15
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
итого		640	18,9	20,0	91,4	630,0
полдник 15.30						
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,51	3,51	19,15	102
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
итого		310	8,1	9	39,1	270
ужин 18.30						
1	Рыба отварная	80	7,51	3,2	10,76	125,21
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	7,65	33,03	197,93
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
итого		490	13,5	14,6	65,25	450,05
ИТОГО за целый день		2048	54,04	60,42	260,98	1800

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	4,76	2,74	2,96	68,13	299
2	Каша рассыпчатая пшеничная	120	1,53	2,5	9,74	70,84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	1,78	14,44	58,8	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	505	10,80	12,00	52,20	360,00	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90	82
2	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
	итого	300,00	2,83	3,01	20,12	115,85	
обед 12.00-13.00							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	9,8	99,91	118
2	Гуляш из отварного мяса	80	8,96	7,63	7,03	160,69	277
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	18,90	21,00	91,35	630,00	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	2,45	4	31,2	164	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	8,05	9,00	39,20	270,00	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	1,1	5,38	33,52	244,36	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	13,66	15,00	65,25	450,00	
ИТОГО за целый день		2244	54,24	60,01	268,12	1825,9	

Сезон: зима-весна
День 5. Пятница
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	7,2	7,02	27,1	197,74	282
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90	82
	итого	100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	4,62	2,52	62,38	95
2	Шницели из птицы (филе) припущенные	70	8,4	8,08	23,43	184,7	372
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
	итого	690	18,9	21,0	91,4	630,0	
полдник 15.30							
1	Булочка российская	70	3,06	4,53	31,95	174,61	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,96	5,72	40,44	284,19	139
2	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	474	13,5	15	65,25	450	
ИТОГО за целый день		1914	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Сезон: зима-весна
День 6. Понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Макаронные изделия отварные	120	3,19	1,38	12,64	91,8	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	1,78	14,44	58,8	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	438	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	2,7	3	13,05	90	501
	итого	160	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Птица в соусе с томатом	80	9,49	8,47	18,81	184,67	367
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные (свекла)	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	18,9	21,0	91,4	630,0	
полдник 15.30							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	3,95	4,89	32,1	180,2	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	9,0	9,4	39,3	275,6	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	1,24	5,43	33,52	189,15	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	13,8	15	65,25	450	
ИТОГО за целый день		2047	55,2	60,4	261,2	1805,6	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4,13	4,29	21,3	142,13	67
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	445	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	2,7	3	13,05	90	501
	итого	160	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,84	7,21	7,2	152,46	123
2	Суфле из печени	80	5,3	8,38	8,49	132,88	35/8
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	2,24	2,62	30,75	115,02	166
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	19,0	21,0	91,4	630,0	
полдник 15.30							
1	печенье	50	2,45	4	31,2	164	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0	
ужин 18.30							
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	7,28	6,98	27,1	197,74	279/406
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,72	6,66	13,06	127,43	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	510	13,52	14,99	65,18	450	
ИТОГО за целый день		2065	54	60	261	1800,04	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Каша "Дружба"	180	1,32	1,55	20,77	91,44	229
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	438	10,8	13,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90	82
2	Напиток витаминизированный	150	0,09	0,01	5,3	19,39	
	итого	250	2,79	3,01	18,35	109,39	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Котлеты из говядины	80	5,91	9,1	12,78	147,77	339
3	Каша вязкая гречневая	130	5,66	4,88	20,42	148,01	213
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	18,9	21,0	91,4	630,0	
полдник 15.30							
1	Булочка дорожная	70	3,06	4,53	31,95	174,61	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0	
ужин 18.30							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,8	7,93	11,02	184,31	252
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные (морковь)	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	495	13,5	15	65,25	450,39	
ИТОГО за целый день		2133	54,1	61,0	266,4	1819,9	

Сезон: зима-весна
День 9. Четверг
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад
1	Рыба отварная с соусом польским	80	3,6	1,67	3,76	80,4
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	1,78	14,44	58,8
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
итого		515	10,8	13,0	61,4	430,1
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные (в ассортименте)	160	2,7	3	13,05	90
итого		160	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
2	Плов из говядины	200	10,17	5,29	34,73	262,46
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
итого		690	18,9	21,0	91,3	630,0
полдник 15.30						
1	Пряник	50	2,45	4	31,2	164
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
итого		250	8,1	9,0	39,2	270,0
ужин 18.30						
1	Каша манная молочная жидкая	200	3,56	8,2	17,79	164,6
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	0,5	21	95
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6
итого		520	13,5	14,52	64,25	450
ИТОГО за целый день		2135	54,0	60,5	269,2	1870,1

Сезон: зима-весна
День 10. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,24	6,97	27,1	197,81	238
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	10,8	12,0	52,2	360,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90	82
2	Напиток витаминизированный	150	0,09	0,01	5,3	19,39	
	итого	250	2,79	3,01	18,35	109,39	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Рагу из птицы	200	10,91	13,81	36,27	281,5	376
3	Овощи отварные(свекла)	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Кисель из сухофруктов	180	0,15	0,01	10,2	45,5	№9/10
	итого	690	18,8	21,0	92,6	617,7	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	2,88	3,75	30,2	134,61	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	7,9	8,3	37,4	230,0	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,78	5,06	28,83	189,15	140
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	18,34	14,63	60,56	450	
ИТОГО за целый день		2079	58,67	58,8	261,06	1767,14	
Итого за весь период		20753	546,17	601,21	2631,39	18090,74	
Итого среднее значение			54,617	60,121	263,139	1809,074	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20