

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

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



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

Сезон: лето-осень
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	268
1	Омлет натуральный	120	3,2	1,37	12,7	91,78
2	Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	3,78	4,44	58,8
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
итого		438	10,8	14,0	42,2	360,0
второй завтрак 10.30-11.00						501
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						113
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	4,99	12,57	3,36	105,17
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	27,99	194,9
4	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
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		700	20,9	21,6	91,3	622,8
полдник 15.30						543
1	Булочка дорожная	70	3,06	4,53	31,95	174,61
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4
итого		250	8,1	9,0	39,2	270,0
ужин 18.30						177
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	213,99
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8
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		490	11,97	16,51	80,06	450
ИТОГО за целый день		2038	54,48	64,14	265,81	1792,8

Сезон: лето-осень

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	сад	
1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	7,21	6,98	27,15	197,72	140
2	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,70	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	489	16,6	17,5	50,4	369,5	
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	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	9,5	8,48	18,83	184,7	372
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Овощи отварные (свекла)	60	0,07	2,06	5,05	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	690	23,6	22,1	106,0	679,5	
полдник 15.30							
1	Печенье	50	2,45	4	31,2	164	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	8,1	9,0	39,2	270,0	
ужин 18.30							
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	2,83	9,7	19,66	231,8	286/408
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	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	460	10,68	15,36	52,34	450	
ИТОГО за целый день		2049	61,6	66,95	261	1858,99	

Сезон: лето-осень
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 маной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	453	13,69	15,82	54,48	380,6	
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	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	5,91	9,1	12,78	147,77	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	148
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	15,2	19,6	81,4	564,5	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	2,45	4	31,2	164	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	8,05	9	39,2	270	
ужин 18.30							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,8	7,93	11,02	184,31	252
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	60	1,63	2	10,4	32	34/3
4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	500	17,85	17,98	74,89	479,94	
ИТОГО за целый день		2003	57,46	65,44	262,98	1785,05	

Сезон: лето-осень

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	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
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	2,83	3,01	20,12	115,85	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Гуляш из отварного мяса	70	5,69	6,25	6,59	135,45	277
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	50
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	690	18,96	19,84	86,15	630,00	
полдник 15.30							
1	Крендель сахарный	70	3,07	4,64	32,01	178,25	460
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	8,11	9,14	39,21	273,65	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	1,1	5,38	33,52	244,36	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	484	13,49	14,99	62,58	434,37	
ИТОГО за целый день		2174	54,25	61,63	269,91	1831,9	

Сезон: лето-осень

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 из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	11,9	11,9	37,6	179	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	405	17,4	19,1	64,8	376,2	
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	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	10,91	13,81	36,27	281,5	376
3	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,7	26,5	90,2	611,7	
полдник 15.30							
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	2,45	4	31,2	164	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	305	7,8	8,7	49,9	311,4	
ужин 18.30							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	5,46	20,95	268,7	235
2	Хлеб пшеничный	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	13,17	7,14	50,22	417,73	
ИТОГО за целый день		2010	60,7	64,5	268,1	1807,1	

Сезон: лето-осень
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	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63
2	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	417	14,6	18,7	34,2	358,6
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90
	итого	100	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
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	700	14,5	16,2	82,0	606,6
полдник 15.30						
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	3,95	4,89	32,1	180,2
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	260	9,0	9,4	39,3	275,6
ужин 18.30						
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121
3	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104
	итого	450	15,09	12,15	58,8	432,93
ИТОГО за целый день		1927	55,9	59,5	227,3	1763,7

Сезон: лето-осень
День 7. Вторник
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 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	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	415	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 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	Картофель отварной с маслом	150	3,03	4,79	36,03	158,65	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	148
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	720	18,9	21,0	91,3	630,0	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	2,88	3,75	30,2	134,61	542
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	7,9	8,3	37,4	230,0	
ужин 18.30							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	4,81	9	28,26	207,6	234
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	17,37	18,62	59,99	513,24	
ИТОГО за целый день		2124	57,81	62,79	259,23	1842,61	

Сезон: лето-осень

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,96	5,72	40,44	284,19
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	итого	445	8,6	13,4	71,3	502,1
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	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	11,8	15,96	35,2	309,3
3	Овощи свежие (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
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	91,0	630,0
полдник 15.30						
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,26	0,18	11,47	52
2	Печенье	25	2,45	4	31,2	164
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	305	7,8	8,7	49,9	311,4
ужин 18.30						
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	8,2	15,23	187,63
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
3	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	33,09
4	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	500	16,25	16,85	58,92	450
ИТОГО за целый день		2100	54,2	63,0	284,2	1983,5

Сезон: лето-осень
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	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	4,76	2,74	2,96	68,13
2	Каша рассыпчатая	120	1,53	2,5	9,74	70,84
3	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6
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	495	9,4	10,0	34,7	284,2
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05	90
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	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31
2	Плов из говядины	200	10,17	5,29	34,73	262,46
3	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76
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	18,2	11,7	80,6	565,3
полдник 15.30						
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	250	11,7	10,1	30,1	276,3
ужин 18.30						
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31
ИТОГО за целый день		2135	53,8	47,6	230,5	1667,5

Сезон: лето-осень
День 10. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюдо		Масса порции в граммах	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	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	453	10,4	13,0	44,3	339,5	
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 вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	9,5	8,48	18,83	184,7	372
3	Картофель отварной с маслом	150	3,03	4,79	36,03	158,65	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Кисель из сухофруктов	180	0,15	0,01	10,2	45,5	№9/10
	итого	710	19,7	19,3	98,9	596,1	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	2,45	4	31,2	164	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	5	8	106	470
	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	289/408
2	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	480	15,51	15,64	76,25	501,63	
ИТОГО за целый день		2053	56,33	59,93	271,63	1797,21	
Итого за весь период		20613	566,58	615,5	2600,73	18130,39	
Итого среднее значение			56,658	61,55	260,073	1813,039	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:
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.
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

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.