

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБДОУ «Детский сад № 1»
им. Героев Советского Союза

с.к. *С.С. Сидорова*

Красноперекопского района Республики Крым
/с.к. *С.С. Сидорова*/

« 15 » декабря 2026 г.



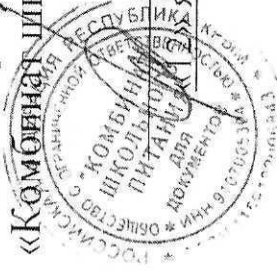
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

О.А.Высоцкая

15 января 2026 г.



Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ «Детский сад № 1» им. Героев Советского Союза
Красноперекопского района Республики Крым с.к. *С.С. Сидорова*

День :1- понедельник Неделя : первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				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	0,82	2,16	4,36	40,14
	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 :				16,23	16,01	84,3	548,54
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 :				48,52	54,77	187,39	1424,82
День :2- вторник 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 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	73	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	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

2

	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
	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
Полдник	466	Булочка	1/50	18,49	17,05	80,86	577,44
Итого за полдник	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,64	0,99	26,11	132
Итого за день				4,35	3,75	6,2	77
День :3- среда				8,99	4,74	32,31	209
Неделя :первая	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет	рец.	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	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Обед	75	Овощи		15,22	20,69	94,61	624,64
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	297	Фрикадельки куриные	1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
	303	Каша вязкая рисовая	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
	ПР	Хлеб ржаной	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник			1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром		14,16	20,46	68,63	532,16
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	411	Чай с сахаром	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	386	Кисломолочный продукт	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник			1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за день				16,08	13,43	50,08	361,75
				45,46	54,58	213,32	1518,55

День :4- четверг Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/100/10	17,14	10,8	39,49	324
	386	Кефир или простокваша	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00
	ПР	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				24,76	17,95	78,09	576,5
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,02	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
	ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				15,28	18,03	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				53,7	50,6	238,87	1625,9
День :5- пятница Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				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
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за завтрак				12,03	19,07	72,35	509,14
Обед	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	2,19	37,5
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	301	Кнели 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
		ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
		ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед					17,31	20,06	82,28	593,92
Полдник		252	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущ	1/75/10	9,21	9,6	19,3	194,47
		420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
Итого за полдник					13,56	13,35	25,5	271,47
Итого за день					42,9	52,48	180,13	1374,53
День : 6 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	
Возрастная категория: 3-7 лет								
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
		379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
Второй завтрак		338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак					14,24	20,09	73,82	533,44
Обед		75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
		101	Суп картофельный с крупой	1/200	2	2,23	13,61	82,6
		282	Пудинг из печени	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
		ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
		ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед					21,01	17,58	81,98	583,69
Полдник		210	Омлет натуральный	1/85/5	8,6	15,3	1,63	179,6
		1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
		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					13,97	21,75	30,76	372,74
Итого за день					49,22	59,42	186,56	1489,87
День : 7- вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	

Возрастная категория: 3-7 лет							Б	Ж	У	(ккал)
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			2	0,21	0,03	0,34	
	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
	ПР	Хлеб пшеничный	1/40				3,16	0,4	19,2	93,6
	ПР	Хлеб ржаной	1/20				1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед							14,8	19,35	81,13	572,7
Полдник	466	Булочка	1/50				4,64	0,99	26,11	132
	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150				4,35	3,75	6,2	77
Итого за полдник							8,99	4,74	32,31	209
Итого за день							39,01	44,78	208,05	1406,34
День : 8- среда	№	Прием пищи,	Масса							
Неделя : вторая	реф.	наименование блюда	порции							
Возрастная категория: 3-7 лет										
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
Итого за завтрак							13,64	19,42	96,48	614,64
Обед	67	Овощи	1/30				0,42	3,01	2,19	37,5
	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

		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		348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Полдник		466	Булочка	1/50	16,3	20,88	74,48	554,42
		420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,64	0,99	26,11	132
		386	Кисломолочный продукт	1/95	4,35	3,75	6,2	77
Итого за полдник					2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за день					11,89	7,24	36,31	259
День : 9- четверг					41,83	47,54	207,27	1428,06
Неделя : вторая		№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Возрастная категория: 3-7 лет	рец.		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность (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
		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								
Обед		73	Овощи		11,23	18,42	92,85	580,64
		96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/20	0,82	2,2	4,4	40,14
		268	Котлеты мясные	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
		203	Макароны 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
		ПР	Хлеб пшеничный	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед					1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник		401	Оладьи с повидлом		15,62	19,62	78,72	569,76
		411	Чай с сахаром	1/100/20	13,6	14,6	75	455
Итого за полдник				1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за день					13,66	14,62	84,99	495
День : 10- пятница					40,51	52,66	256,56	1645,4
Неделя : вторая		№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
	рец.		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)

Принумеровано, прошитуровано

и скреплено печатью

8. *Володимир* / *М.К. Тимошенко* листов (страниц)

Директор МБОУ Зеленодубский УВК им. Героя

Советского Союза *М.К. Тимошенко*

Я.В. Литовченко

45-02175749
44-3106007348

44-3106007348