ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Подписан цифровой подписью: МОВЧАН НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА
DN: O=""МБДОУ "" ДЕТСКИЙ САД № 5 "" ТАНЮША"" Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", CN=МОВЧАН НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА, E= sadik_tanuscha5-feodosiy@crimeaedu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.30 15:04:09+03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 5 «Танюша»
_____ Н.А. Мовчан
«30» 10 2026г.

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 5 «Танюша» на осенне-зимний период

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Понедельник День1							
Завтрак 1:							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,85	2,95	18,46	116	0	205
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		**16,19**	**19,33**	**49,24**	**436,18**	**1,43**	
Завтрак 2:							
Фрукты (плоды свежие)	75	0,62	0,021	8,95	40,35	6,75	368
Итого:		**0,62**	**0,02**	**8,95**	**40,35**	**6,75**	
Обед:							
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85
Котлета рубленная	80	15,64	3,89	13,46	192	0,37	322
Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,0	20,52	145,5	0	314
Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,67	54-28з*
Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,1	382
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**26,77**	**12,34**	**100,09**	**661,1**	**8,74**	
Полдник:							
Кондитерское изделие	40	4,86	11,16	49,86	273,0	0	
Снежок (или молоко кипяченое)	180	4,5	4,86	18,0	135	1,62	401
Итого:		**9,36**	**16,02**	**67,86**	**408**	**1,62**	
Всего за день:		**52,94**	**47,71**	**226,14**	**1545,63**	**18,54**	

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Вторник День 2							
Завтрак 1:							
Суп молочный с крупой (овсяный)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,51	94
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		**13,5**	**15,22**	**46,85**	**378,8**	**1,75**	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	2,0	399
Итого:		**0,5**	**0**	**10,1**	**42,2**	**2**	
Обед:							
Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	13,54	97,4	6,03	76
Макаронник с мясом	150	16,81	11,0	31,26	291,56	0,36	292
Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	0,008	354
Капуста квашеная	45	0,405	0,045	1,62	8,325	13,5	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**22,66**	**16,91**	**92,47**	**614,71**	**21,62**	
Полдник:							
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	247
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	54-20з*
Хлеб белый городской	25	2,38	0,31	14,5	71,5	0	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0	392
Итого:		**12,13**	**4,98**	**30,4**	**215,6**	**4,2**	
Всего за день:		**48,79**	**37,11**	**179,82**	**1251,3**	**29,57**	

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Среда День3							
Завтрак 1:							
Омлет натуральный	70	6,17	11,89	1,18	136,77	0,11	215
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,0	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого:		**8,74**	**19,46**	**26**	**313,77**	**2,94**	
Завтрак 2:							
Фрукты (плоды свежие)	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
Итого:		**0,3**	**0,3**	**7,35**	**33**	**7,5**	
Обед:							
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	80
Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	21,7	54-10м*
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**22,18**	**19,29**	**70,1**	**545,8**	**28,7**	
Полдник:							
Ватрушка с творогом	80	10,54	6,26	33,35	230,86	0,05	458
Снежок (или молоко кипяченое)	180	4,5	4,86	18,0	135	1,62	401
Итого:		**15,04**	**11,12**	**51,35**	**365,86**	**1,67**	
Всего за день:		**46,26**	**50,17**	**154,8**	**1258,43**	**40,81**	

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Сад	Белки Сад	Жиры Сад	Углеводы Сад	Сад	Сад	
Четверг День 4							
Завтрак 1:							
Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,51	94
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого:		**13,14**	**14,45**	**47,27**	**372,2**	**1,75**	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2,0	399
Итого:		**0,5**	**0**	**10,1**	**42,22**	**2**	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
Рулет с луком и яйцом	70	8,73	7,1	7,04	126,88	2,21	295
Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,0	314
Нарезка из квашеных огурцов	25	0,19	1,52	0,023	16,8	0,2	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**16,49**	**17,48**	**88,7**	**582,33**	**12,36**	
Полдник:							
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	4,92	8,21	116	2,62	258
Кабачковая икра консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47,0	4,5	57
Хлеб белый городской	25	2,38	0,31	14,5	71,5	0	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0	392
Итого:		**15,3**	**8,07**	**37,53**	**275,5**	**7,12**	
Всего за день:		**45,43**	**111,22**	**183,6**	**1272,25**	**23,23**	

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Пятница День 5							
Завтрак 1:							
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
Соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,30	0,07	351
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого:		**24,05**	**23,69**	**50,24**	**510,3**	**1,74**	
Завтрак 2:							
Фрукты (плоды свежие)	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
Итого:		**0,3**	**0,3**	**7,35**	**33**	**7,5**	
Обед:							
Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
Гренки	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	8,63	54-35м*
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
Капуста квашеная	45	0,405	0,045	1,62	8,325	13,5	
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**28,19**	**19,21**	**111,7**	**732,42**	**45,34**	
Полдник:							
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	4,61	1,87	44,45	212,8	0,03	454
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	3,0	400
Итого:		**10,09**	**6,75**	**53,52**	**314,8**	**3,03**	
Всего за день:		**62,63**	**49,95**	**222,81**	**1590,51**	**57,61**	
*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022							

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Понедельник День 6							
Завтрак 1:							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Каша вязкая, гречневая	150	4,58	5,0	20,52	145,5	0	314
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого:		**13,37**	**18,21**	**45,68**	**399,68**	**2,83**	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	2,0	399
Итого:		**0,5**	**0**	**10,1**	**42,22**	**2**	
Обед:							
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
Тефтели куриные	80	23,31	26,79	29,49	453,15	1,29	605**
Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	0,008	354
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,0	318
Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,67	54-28з*
Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**33,47**	**35,14**	**123,78**	**947,92**	**32,67**	
Полдник:							
Кондитерское изделие	40	4,86	11,16	49,86	273,0	0	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	3,0	400
Итого:		**10,34**	**16,04**	**58,93**	**375**	**3**	
Всего за день:		**57,68**	**69,39**	**238,49**	**1764,82**	**40,5**	

**СБОРНИК Питания, биотехнологии и безопасности пищи, развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Вторник День 7							
Завтрак 1:							
Суп молочный манный	200	5,21	5,08	16,83	132,2	0,51	94
Бутерброд из ржано-пшеничного хлеба с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого:		**12,79**	**14,37**	**45,75**	**362,2**	**1,75**	
Завтрак 2:							
Фрукты (плоды свежие)	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
Итого:		**0,3**	**0,3**	**7,35**	**33**	**7,5**	
Обед:							
Суп картофельный с фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
Печень тушеная в соусе	70	13,8	10,2	5,0	167,0	8,63	238***
Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,56	152,4	0	314
Капуста квашеная	45	0,405	0,045	1,62	8,325	13,5	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
Хлеб белый городской	30	2,38	0,31	14,5	71,5	0	
Итого:		**26,06**	**19,1**	**81,91**	**604,82**	**32,81**	
Полдник:							
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	8,2	45
Хлеб белый городской	25	2,38	0,31	14,5	71,5	0	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0	392
Итого:		**14,23**	**9,03**	**39,12**	**295,34**	**8,54**	
Всего за день:		**53,38**	**42,8**	**174,13**	**1295,37**	**50,6**	

*** Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания детей/Министерство торговли УССР. — К.: «Техника» 1990 — 407 с.

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Среда День 8							
Завтрак 1:							
Пудинг из творога	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19	235
Повидло фруктовое	30	0,5	11,0	39,0	98,0	0	
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого:		**22,02**	**32,5**	**93,77**	**596**	**1,62**	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	2,0	399
Итого:		**0,5**	**0**	**10,1**	**42,22**	**2**	
Обед:							
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,1	13,4	81,0	6,6	80***
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	298
Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	0,008	354
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**20,24**	**12,76**	**83,6**	**532,82**	**27,04**	
Полдник:							
Пирог открытый (с фаршем из яблок)	80	0,49	0,26	4,43	22,0	0,01	459
Снежок (или молоко кипяченое)	180	4,5	4,86	18,0	135	1,62	401
Итого:		**4,99**	**5,12**	**22,43**	**157**	**1,63**	
Всего за день:		**47,75**	**138,53**	**209,9**	**1328,04**	**32,29**	

*** Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания детей/Министерство торговли УССР. — К.: «Техника» 1990 — 407 с.

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Четверг День 9							
Завтрак 1:							
Драчена	80	8,52	11,69	5,05	160,0	0,28	228
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого:		**16,1**	**20,98**	**33,97**	**390**	**1,52**	
Завтрак 2:							
Фрукты (плоды свежие)	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	368
Итого:		**0,3**	**0,3**	**7,35**	**33**	**7,5**	
Обед:							
Борщ с картофелем (Свекольник)	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	58
Плов из птицы	140	14,0	12,93	23,41	266,0	0,36	304
Капуста квашеная	45	0,405	0,045	1,62	8,325	13,5	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**19,6**	**17,74**	**81,2**	**564,73**	**22,61**	
Полдник:							
Биточек рыбный запеченный	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Кабачковая икра консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47,0	4,5	57
Хлеб белый городской	30	2,38	0,31	14,5	71,5	0	
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого:		**13,86**	**6,91**	**36,99**	**266,5**	**7,67**	
Всего за день:		**49,86**	**45,93**	**159,51**	**1254,23**	**39,3**	

Наименование блюда / Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	Сад	
Пятница День 10							
Завтрак 1:							
Сырники из творога	93	17,3	11,77	10,01	215,76	0,24	231
Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,07	351
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	0	392
Итого:		**20,26**	**20,24**	**37,48**	**413,06**	**0,31**	
Завтрак 2:							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	2,0	399
Итого:		**0,5**	**0**	**10,1**	**42,22**	**2**	
Обед:							
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	4,65	81
Жаркое по домашнему с курицей	200	24,8	6,27	17,6	225,73	10,27	54-33м*
Нарезка из квашеных огурцов	25	0,19	1,52	0,023	16,8	0,2	
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб Вилинский	40	3,4	0,6	21	105	0	
Итого:		**32,92**	**12,69**	**79,3**	**567,13**	**15,52**	
Полдник:							
Яблоки печеные	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
Булочка с изюмом	100	0,28	6,12	53,86	302	0	1002**
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого:		**4,25**	**9,61**	**92,96**	**506,5**	**4,61**	
Всего за день:		**57,93**	**42,54**	**219,84**	**1528,91**	**22,44**	

*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.