

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад первой категории № 7 "Город Детства"



заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 7 "Город Детства"
Е.Н. Зеленская

01 октября 2025г.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/доу
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011-2012.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (Сборник технических нормативов) Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -2015-2016.

Перспективное меню на осенне-зимний период 2025-26г г. 3 -7 лет

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетич.ценнь	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1- день							
	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,12	251
	соус сметанный сладкий	30	0,62	1,57	2,128	25,14	0,011	372
	кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	414
	итого за завтрак:	280	20,31	3,03	34,778	356,14	0,411	
2-й завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
							0	
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед	Суп пшенный с картофелем на м/б	200	1,69	2,69	9,71	69,8	4,95	86
	Голубцы ленивые запечен в том.соусе	190	14,12	9,04	20,26	219	0,29	315
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
	итого за обед:	680	22,71	12,75	84,05	583,2	5,64	
полдник	каша молочная рисовая жидкая	210	2,17	3,89	27,45	154		199
	пряники	60	3,54	2,82	45	219,5		104
	чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итого за полдник:	450	5,83	6,73	82,65	414,5	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1510	49,25	22,91	211,278	1397,84	16,081	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	142,2	0,2	101
	чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		2
	итого за завтрак:	420	9,25	5,9	46,6	277,6	0,23	514
2-й завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	салат из отварн. свеклы и зелен горошка	60	0,86	3,66	4,008	52,44	5,7	35
	борщ из св. капусты с картоф.на м/б	200	1,45	3,93	10,194	82,0	6,17	63
	Макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217,0		220
	мясо свинин туш с овощ в томат(1-н)	220	21,71	16,55	15,02	296	3,71	290
	бефстроганов из говяж печени (3-н)	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	294
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
полдник								
	итого за обед:	1135	59,17	46,36	133,702	1138,4	15,99	1299
	Маннe биточки	150	8,47	6,23	50,16	175	0,06	221
	Кисель фруктовый	180	0,51	0,05	27,18	111,24	3,46	400
	итого за полдник:	330	8,98	6,28	77,34	286,24	3,52	621
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1985	77,8	58,94	267,442	1746,24	29,74	2820

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	3- день							
	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		
	коф.напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,34	414
	икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,58	41,76	3,97	57
	итого за завтрак:	365	14,07	19,09	38,77	384,16	4,46	700
	сок фруктовый	180	0,90		18,18	76	3,8	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	180	0,9	0	18,18	76	3,8	418
	Салат из соленых помидор с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,6	20
	суп - лапша домашняя с мясом птицы	200	1,77	4,05	9,54	81,8		94
	Жаркое по -домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	15,03	292
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
полдник								
	итого за обед:	770	35,83	23,48	89,36	677,08	21,03	803
	Каша пшенная молочная	205	5,67	5,28	32,55	200		182
	Чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	Печенье	60	2,34	7,08	44,6	260,3		489
	итого за полдник:	445	8,13	12,38	87,35	501,3	0,03	1082
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1760	58,93	54,95	233,66	1638,54	29,32	3003

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	4- день							
	вермишель сладкая	205	7,52	4,63	36,31	217	0,15	219
2-й завтрак	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,34	416
	итога за завтрак:	385	11,19	7,82	52,13	324	0,49	
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед								
	итога за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	салат из отварной моркови с яблоками	60	0,75	0,058	6,97	31,4	32,7	41
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	11,08	73
	котлеты мясные рубленые	110	11,92	8,8	11,64	173,0	0,1	299
	каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,43	30,88	182,00		330
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итога за обед:	810	24,9	26,098	81,71	566,6	44,28	
	вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,190	244
	соус сметанный сладкий	30	0,42	1,05	1,76	22,23	0,011	372
	чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итога за полдник:	320	15,3	8,5	36,8	288,23	0,231	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1615	51,8	42,8	180,4	1222,8	55,001	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	5- день							
	Каша манная вязкая с маслом	205	4,52	4,07	30,57	177		182
2-й завтрак	хлеб с сыром (порцион)	60	6,68	8,45	19,39	180		3
	чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итого за завтрак:	445	6,8	8,47	29,59	398	0	
обед	сок фруктовый	180	0,90		18,18	76	3,8	418
	итого за 2-й завтрак:	180	0,9		18,18	76	3,8	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,7	20
	суп гороховый с куриным мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	биточки рыбные запеченные в томатном соусе	85	10,09	3,26	6,79	97	0,3	271
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	339
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
полдник	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итого за обед:	785	19,68	20,02	98,16	672,33	29,3	
	пирожки печеные с повидлом	80	5,82	10,02	43,14	286,4	0,02	437
	варенец	180	5,22	4,50	7,38	92	2,05	99
	итого за полдник:	260	11,0	10,0	50,52	378,4	2,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1670	38,4	38,5	196,45	1524,73	35,2	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	6- день							
	Суп молочный с овсянными хлопьями	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,68	101
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		
2-й завтрак	кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	414
	итого за завтрак:	390	10,7	8,72	47,35	327,2	0,96	
	сок фруктовый	180	0,90		18,18	76	3,8	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	180	0,9		18,18	76	3,8	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	2,29	2,46	13,46	85,2	6,6	89
	Рагу овощное	220	21,71	16,55	15,02	296	7,26	362
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итого за обед:	710	30,02	27,91	84,79	675,6	14,26	
	сырники из творога	110	14,95	10,14	9,12	187	0,23	245
	соус сметанный сладкий	50	0,42	1,05	1,76	22,24	0,011	372
	чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итого за полдник:	340	15,49	11,21	21,08	250,24	0,271	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1620	57,11	47,84	171,4	1329,04	19,291	

прием пищи								
	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
2-й завтрак	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2		100
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итого за завтрак:	420	8,5	6,56	42,96	280,6	0,03	
	сок фруктовый	180	0,90		18,18	76	3,8	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	180	0,9		18,18	76	3,8	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,7	20
	щи из свежей капусты с картоф. на м/б	200	1,39	3,91	6,79	67,8	11,08	22
	суфле из отварного мяса с рисом (2 н)	235	15,56	11,39	16,7	232	0,12	295
	гуляш из отварного мяса(4 неделя)	160	20,63	16,03	5,24	250	0,6	293
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,5	37,8	221	12,11	330
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
полдник	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итого за обед:	1095	50,41	36,4	124,4	1101,08	30,01	
	Блинчики с маслом и сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	221	0,11	430
	Молоко кипяченое	180	5,58	4,88	9,07	102	1,4	419
итого за полдник:		300	12,1	8,59	49,54	323	1,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1995	71,91	51,55	235,08	1780,68	5,37	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	8- день							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,34	414
2-й завтрак	икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,58	41,76	3,97	57
	хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:	365	13,36	26,24	34,07	425,76	4,5	
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед								
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Винегрет овощной	180	2,48	11,1	15,1	170,6	10,2	45
	суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,95	91
	тефтели с рисом, мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	0,85	304
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итого за обед:	830	21,96	35,6	96,02	757,8	16,4	
	каша ячневая вязкая молочная	205	4,39	4,2	28,3	169	0,68	182
	чай черный	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,75		104
	итого за полдник:	415	6,3	5,63	61	319,75	0,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1710	42,0	67,87	200,89	1547,31	31,6	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	9- день							
	пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	1,1	254
	соус сметанный сладкий	30	0,62	1,57	2,128	25,14	0,011	372
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,34	416
2-й завтрак								
	итого за завтрак:	340	17,9	15,43	32,578	341,14	1,451	
	сок фруктовый	180	0,90		18,18	76	3,8	418
обед								
	итого за 2-й завтрак:	180	0,9		18,18	76	3,8	
	салат из отварной моркови и яблок	60	0,75	0,058	6,97	31,4	32,7	41
	Суп картофельный с крупой	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,1	86
	рыба запеченая с морковью (2-я)	80	8,78	4,09	3,43	86,0	1,31	267
	Рыба соленая (4-я неделя)	25	4,25	2,13		36,0	1,31	8
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	339
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
полдник								
	итого за обед:	805	27,25	18,866	75,2	692,83	53,98	
	Каша гречневая вязкая с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184		182
	Кофейный напиток	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	414
	Печенье	30	1,17	3,54	22,3	130,15		489
	итого за полдник:	385	9,53	10,28	65,7	398,15	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1710	55,58	44,576	191,7	1508,12	59,511	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	10- день							
	каша манная вязкая	205	4,52	4,07	30,57	177		182
2-й завтрак	хлеб с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		3
	чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	411
	итого за завтрак	445	11,32	12,54	60,2	398	0,03	
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед								
	итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	салат из свеклы с зел.горошком	60	0,86	3,66	4,008	52,44	8,23	35
	Борщ со св. капустой и картоф(на м.б.)	200	1,45	3,93	10,194	82,0	0,3	63
	плов из мяса птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	321
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,63	1,33	13,92	94,4		2
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	7,55	14,62	87		1
	итого за обед:	760	29,8	36,18	106,202	834,8	9,94	
	Булочка Домашняя	80	5,82	10,2	43,14	286,4		452
	кисломолочные продукты (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
итого за весь								
среднее значение	итого за полдник:	260	11,04	14,7	50,7	378,4	0,54	
содержание б	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1565	52,56	63,82	226,9	1655,2	20,51	
период в % от калорийности								

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011-2012.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (Сборник технических нормативов)

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -2015-2016.