

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

пгт Новый Свет» городского округа Судак

 О.В.Алянт

Приказ № 137 от 28.01.2021 г.



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – зима – весна)

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584 с.

2021 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Завтрак							
94	1 Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13	
703	2 Кондитерское изделие	25	3,83	7,84	30,83	206,32	0	
393	4 Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
	Итого за завтрак	425	11,7	16,9	68,3	467,4	4,3	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	Обед							
80	1 Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48	
277	2 Гуляш из отварного мяса	120	20,63	16,3	5,24	250	1,11	
168	3 Крупа ячневая отварная	210	4,39	4,2	33,19	188	0	
33	4 Салат из свежлы	60	0,98	3,51	6,23	59,3	3,42	
	5 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0	
	6 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	7 Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	
	Итого за обед	837	35,4	28,5	106,7	824,4	8,7	
	Полдник							
473	1 Булочка "Веснушка"	60	5,24	4,39	38,22	220,46	0	
397	3 Какао с молоком	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43	
	Итого за полдник	260	12,9	11,5	61,3	415,5	1,4	
	Итого за целый день	1522	59,97	56,84	236,36	1707,2	14,35	

Суммарный объём блюда по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	425	600-800	837	250-350	260

День 2 (вторник)

№ реч.	Наименование блюда	Прием пищи					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак							
94	1 Суп молочный с пшеном	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
3	2 Бутерброд с маслом и сыром	30	6,68	8,45	19,39	180	0,11
392	3 Чай с сахаром	200	1,6	0,41	19,5	72,49	0
	Итого за завтрак	430	15,3	16,7	63,1	457,9	1,2
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
Обед							
82	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,58	4,7	25,23	159,32	3,48
276	2 Жаркое по-домашнему	180	19,89	19,46	22,53	342,44	3,15
20	3 Салат из белокочанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	4 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
	Итого за обед	687	31,9	29,1	110,1	841,7	20,5
Полдник							
449	1 Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24
401	3 Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
	Итого за полдник	245	9,9	9,8	37,1	327,4	1,5
	Итого за целый день	1362	57	55,58	210,3	1627,06	23,21

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	430	600-800	687	250-350	245

День 3 (среда)

№ реч.	Наименование блюд	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Завтрак							
94	1 Сул молочный "Дружба"	200	28,99	27,39	92,86	734	4,55	
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
395	3 Кофейный напиток с молоком	200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4	
	Итого за завтрак	435	37,8	41,7	131,3	1063,5	6,0	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	Обед							
85	1 Сул картофельный с клецками	200	8,58	4,88	14,23	158,4	4,45	
304	2 Плов из птицы	180	10,63	16,86	22,22	245	6,51	
70	3 Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
	4 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0	
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
399	6 Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8	
	Итого за обед	667	26,2	23,1	81,3	622,4	18,8	
	Полдник							
235	1 Пудинг из творога	100	13,47	4,13	10,86	91	0,4	
393	4 Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
	Итого за полдник	300	14,33	5,39	24,14	146,66	3,6	
	ИТОГО за целый день	1402	78,32	70,22	236,66	1832,52	28,28	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	435	600-800	667	250-350	300

День 4(четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Прием пищи							
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С		
	Завтрак								
94	1 Суп молочный с пшеничной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13		
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0		
393	3 Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14		
	Итого за завтрак	435	10,8	17,6	53,0	391,1	4,3		
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0		
	Обед								
81	1 Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	1,87	3,12	15,5	135	5,8		
291	2 Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8		
53	4 Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76		
	5 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0		
	6 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0		
383	7 Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07		
	Итого за обед	657	20,5	16,3	98,4	659,8	12,4		
	Полдник								
230	1 Вареники ленивые	120	17,26	7,44	30,2	256,61	0,23		
401	3 Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26		
	Итого за полдник	300	22,6	13,2	39,5	418,0	1,5		
	Итого за целый день	1392	53,93	46,98	190,93	1468,92	18,19		

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	435	600-800	657	250-350	300

День 5 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда		Прием пищи						
			Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Завтрак								
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13	
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
397	3	Какао с молоком	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43	
		Итого за завтрак	435	16,4	20,8	55,8	465,2	2,6	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
		Обед							
57	1	Борщ с капустой и картофелем	200	2,85	3,95	14,23	75,67	4,82	
282	2	Котлета рубленая из птицы	80	9,85	9,24	12,56	183	0	
205	3	Макароны отварные с маслом	120	4,08	4,08	25,05	153	0	
18	4	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,84	3,64	5,42	52,44	19,48	
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	7	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	
		Итого за обед	697	23,0	22,1	104,7	685,7	24,9	
		Полдник							
470	1	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
400	3	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		Итого за полдник	230	8,9	11,9	35,1	283,0	2,5	
		ИТОГО за целый день	1362	48,22	54,79	195,59	1433,91	29,96	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	435	600-800	697	250-350	230

Неделя 2 День 6 (понедельник)

№ реч.	Наименование блюд	Прием пищи							Витамин С
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
	Завтрак								
94	1 Суп молочный "Геркулес"	200	6,97	7,8	24,2	205,4		1,13	
703	2 Кондитерское изделие	25	3,83	7,84	30,83	206,32		0	
392	3 Чай с сахаром	200	1,6	0,41	19,5	72,49		0	
	Итого за завтрак	425	12,4	16,1	74,5	484,2		1,1	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0		10,0	
	Обед								
76	1 Рассольник ленинградский	200	4,67	5,5	17,72	108,68		3,62	
278	2 Бефстроганов	80	15,51	12,43	3,29	187		0,97	
165	3 Каша гречневая	100	5,9	3,98	26,54	165,3		0	
34	4 Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,67	0,04	7,08	34,2		4,56	
	5 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39		0	
	6 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17		0	
399	7 Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38		1,8	
	Итого за обед	687	34,2	23,2	97,9	705,7		11,0	
	Полдник								
474	1 Крендель сахарный	60	2,54	2,88	20	116,4		0,01	
393	4 Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66		3,14	
	Итого за полдник	260	3,4	4,1	33,3	172,1		3,2	
	ИТОГО за целый день	1372	50,01	43,43	205,75	1362,01		15,23	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	425	600-800	687	250-350	260

День 7 (вторник)

№ реч.	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Прием пищи					Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	Завтрак								
94	1	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13	
3	2	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
		Итого за завтрак	430	14,5	17,5	56,9	441,1	4,4	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	Обед								
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	68	14,77	
90	2	Котлета рыбная любительская	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6	
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	2,34	5,28	18,3	142,46	11,5	
20	4	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86	
		Итого за обед	677	18,4	20,3	81,4	569,6	47,2	
	Полдник								
213	1	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	
45	2	Винегрет овощной	100	1,13	4,63	6,33	68,7	7,69	
	3	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
393	4	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
		Итого за полдник	360	8,7	10,8	29,7	236,1	10,8	
	ИТОГО за целый День			1467	41,62	48,58	167,9	1246,78	62,41

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	430	600-800	677	250-350	360

День 8 (среда)

№ реч.	Наименование блюда		Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
			Масса порции в граммах	грамм					
	Завтрак								
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13	
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4	
		Итого за завтрак	435	15,8	22,2	62,6	534,9	2,5	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	Обед								
87	1	Суп из рыбной консервы	200	34,39	33,62	57,33	669	36,45	
306	2	Котлета рубленая из птицы	60	13,63	7,63	8,14	153,1	0	
137	3	Рагу из овощей	120	2,81	4,42	10,94	88,2	8,27	
53	4	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
383	7	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	
		Итого за обед	667	56,6	49,2	128,7	1173,7	47,6	
	Полдник								
215	1	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
392	2	Чай с сахаром	200	1,6	0,41	19,5	72,49	0	
		Итого за полдник	285	9,1	13,9	21,0	229,5	0,2	
		Итого за целый день	1387	81,5	85,18	212,34	1938,05	50,23	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	435	600-800	667	250-350	285

День 9 (четверг)

№ реч.	Прием пищи		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Наименование блюд								
	Завтрак								
185	1	Каша жидкая молочная рисовая	160	2,17	3,89	27,45	154	0	
1	3	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	0	
393	5	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
		Итого за завтрак	390	5,5	12,7	55,4	345,7	3,1	
368	II завтрак		Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Обед								
73	1	Свекольник	200	4,97	5,27	21,48	144,05	7,41	
247	2	Рыба тушеная с овощами	80	9,56	4,75	2,51	91,6	2,12	
165	3	Рис отварной	155	3,72	4,16	38,72	207	0	
20	4	Салат из белокачанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98	
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
399	7	Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8	
		Итого за обед	732	24,5	17,8	102,6	663,7	24,3	
	Полдник								
469	1	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	
401	3	Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26	
		Итого за полдник	230	9,0	12,0	36,3	340,4	1,3	
		Итого за целый день	1352	38,88	42,43	194,21	1349,8	28,71	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	390	600-800	732	250-350	230

День 10 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда		Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
			Масса порции в граммах	граммах					
Завтрак									
168	1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	5,5	8,13	29,27	181	0	
	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
393	3	Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,66	3,14	
		Итого за завтрак	435	9,4	17,9	58,1	366,7	3,1	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
Обед									
83	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	
282	2	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0	
132	3	Капуста тушеная	100	6,08	6,46	13,54	122,81	17,46	
70	4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
	5	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
383	7	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	
		Итого за обед	657	29,1	20,6	88,4	640,8	32,5	
Полдник									
458	1	Пирожок с творогом	80	10,5	6,26	26	203	0,04	
397	2	Какао с молоком	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43	
		Итого за полдник	280	18,2	13,4	49,1	398,0	1,5	
		Итого за целый день	1372	56,58	51,84	195,54	1405,43	37,1	
		Итого за весь период	13990	566,03	555,87	2045,58	15371,7	307,67	
		Итого среднее значение		56,6	55,6	204,6	1537,2	30,8	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	435	600-800	657	250-350	280