

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад»

п/т Новый Свет» городского округа Судак

Саваш О.В. Янинт

Приказ № 33 от 15.09.2021 г.



Примерное

циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – лето – осень)

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур 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

№ рецеп.	Наименование блюда	Прием пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Завтрак							
92	1 Суп молочный с манной крупой	200	27,43	25,24	80,51	659	4,88	
703	2 Кондитерское изделие	50	3,83	7,84	30,83	206,32	0	
395	3 Кофейный напиток с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4	
	Итого за завтрак	430	37,1	38,9	134,2	1064,8	6,3	
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	
276	2 Жаркое по-домашнему из говядины	180	19,89	19,46	22,53	342,44	3,15	
35	3 Салат из свежлы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58	5,58	
	4 Хлеб пшеничный	60	2,41	0,46	14,67	73,39	0	
	5 Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	6 Компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	119,4	488	8,6	
	Итого за обед	718	30,7	27,7	192,8	1142,0	20,8	
	Полдник							
473	1 Булочка "Веснушка" с изюмом	60	5,24	4,39	38,22	220,46	0	
392	2 Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0	
	Итого за полдник	240	6,8	4,8	57,7	293,0	0,0	
	ИТОГО за целый день	1388	74,6	71,45	384,76	2499,77	27,09	

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	430	600-800	718	250-350	240

День 2 (вторник)

№ рел.	Наименование блюда	Прием пищи						Витамин С
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	Завтрак							
94	1 Суп молочный с пшенной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13	
3	2 Бутерброд с сыром	50	6,2	9,02	17,5	155	0,09	
397	3 Какао с молоком	180	7,65	7,09	23,1	195	1,43	
	Итого за завтрак	430	20,8	23,9	64,8	555,4	2,7	
368	II Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	Обед							
82	1 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,58	4,7	25,23	159,32	3,48	
60	2 Тефтели мясные с соусом томатным	160	13,74	12,86	12,24	218,52	7,25	
125	3 Картофель отварной	150	3,05	4,17	24,08	146	21,98	
71	4 Овощи натуральные свежие	40	0,24	0,03	0,51	3	3,5	
	5 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0	
	6 Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	7 Компот из свежей сливы и яблок	180	1,6	0,6	119	488	8,6	
	Итого за обед	798	29,2	23,7	215,3	1187,4	44,8	
	Полдник							
235	1 Пудинг из творога	100	13,47	4,13	10,86	91	0,4	
393	2 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого за полдник	280	13,6	4,2	21,1	132,0	3,26	
	Итого за целый день	1508	63,63	51,71	301,14	1874,8	50,72	
Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)								
Возраст детей		завтрак		обед		полдник		
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
	400-550	430	600-800	798	250-350	280		

День 3 (среда)

№ реч.	Наименование блюда	Принем пищи						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Завтрак							
90	1	Суп молочный рисовый	200	24,14	26,46	72,08	623	4,88
	2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
392	3	Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		Итого за завтрак	435	28,2	30,8	119,1	851,5	5,0
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
		Обед						
60	1	Борщ вегетарианский	200	7,48	20,12	44,27	388	52,5
304	2	Плов из птицы	190	10,63	16,86	22,22	245	6,51
15	3	Салат из летний	50	12,2	51,99	64,48	775	187
	4	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5	Хлеб ржаной	38	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	688	36,8	90,3	174,3	1618,6	247,8
		Полдник						
216	1	Омлет с сыром	65	9,1	15,8	1,4	184	0,17
395	2	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
		Итого за полдник	245	14,95	21,65	24,3	383,5	1,6
		ИТОГО за целый день	1368	79,95	142,71	317,72	2853,55	254,36

Умидный 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	435	600-800	688	250-350	245

№ рец.	№	четверг)						
		Менование блюда	Прием пищи Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
94		Завтрак						
1		Пшеничный с пшеничной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
392		Пшеничный с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
		Сметанное	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		Итого за завтрак	415	11,6	16,7	59,2	407,9	1,1
368		Обед						
81		Фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
		Овощной с бобовыми, с грибами	200	1,87	3,12	15,5	135	5,8
305		Болонная из птицы	60	12,64	13,14	13,46	223	0,67
344		Сметанное	120	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45
15		Свежих помидоров и огурцов	200	9,84	61,5	37,32	742	167,6
		Сметанное	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
		Сметанное	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372		Свежей груши	180	0,8	0,6	120,4	490	4,3
		Итого за обед	828	34,0	86,1	235,9	1891,4	190,8
		Полдник						
230		Пшеничные	120	17,26	7,44	30,2	256,61	0,23
401		Сметанное	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	1543	68,1	115,92	334,63	2717,29	193,44

Итого по приему пищи (в граммах)

Сумма	Завтрак	Обед	Полдник
Вс	415	828	300
Од	400-550	600-800	250-350

День 5 (пятница)

№ рецеп.	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	180	7,65	7,09	23,1	195	1,43				
	Итого за завтрак	415	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 со сметаной	200	2,85	3,95	14,23	75,67	4,82				
90	2 Котлета рыбная ливангильская	80	9,4	5,96	4,6	75,1	0,6				
321	3 Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16				
71	4 Овощи натуральные свежие	40	0,24	0,03	0,51	3	3,5				
	5 Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0				
	6 Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0				
372	7 Компот из свежих абрикос	180	1,8	0,2	117,8	480	8,6				
	Итого за обед	718	22,6	16,1	186,9	919,1	35,7				
	Полдник										
458	1 Пирожок с творогом	80	10,5	6,26	26	203	0,04				
400	2 Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46				
	Итого за полдник	260	16,0	11,1	35,1	305,0	2,5				
	Итого за целый день	1393	54,94	48,01	277,78	1689,32	40,74				

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	415	600-800	718	250-350	260

Неделя 2 День 6 (понедельник)

№ реп.	Наименование блюда	Прием пищи					
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	Завтрак						
94	1 Суп молочный "Терсулес"	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
703	2 Кондитерское изделие	50	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	450	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						
68	1 Щи зеленые	200	10,78	26,24	36,16	424	91,8
278	2 Бефстроганов из говядины	80	15,51	12,43	3,29	187	0,97
165	3 Каша гречневая	100	5,9	3,98	26,54	165,3	0
48	4 Салат витаминный	60	0,63	2,41	3,52	38,28	13,16
	5 Хлеб пшеничный	60	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	6 Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372	7 Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72
	Итого за обед	738	39,0	46,5	127,5	1084,7	107,7
	Полдник						
469	1 Булочка домашняя	60	5,43	4,06	37,59	219,19	0
401	2 Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
	Итого за полдник	240	10,7	9,8	46,9	380,6	1,3
	ИТОГО за celý день	1428	62,13	72,34	248,99	1949,57	110,04

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	450	600-800	738	250-350	240

День 7 (вторник)

№ реп.	Наименование блюда	Принем пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
		Масса порции в граммах						
	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	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
394	3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
		Итого за завтрак	430	16,3	18,6	57,9	474,4	2,4
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
		Обед						
78	1	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	2,42	4,88	8,48	144,05	18,45
275	2	Сосиски детские отварные	80	33,05	9,1	0,65	107	0
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,68	4,51	20,72	161,61	0
24	4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,26	1,62	0,97	18,85	2,2
	5	Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
	6	Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
399	7	Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8
		Итого за обед	668	45,1	21,3	69,2	617,6	22,5
		Полдник						
215	1	Омлет с сосиской	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
397	2	Какао с молоком	200	7,65	7,09	23,1	195	1,43
		Итого за полдник	285	15,2	20,6	24,6	352,0	1,6
		ИТОГО за целый день	1383	76,56	60,39	151,75	1444,01	26,47

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	668	250-350	285

День 8 (среда)

№ реч.	Наименование блюд	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	
2	2 Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
395	3 Кофейный напиток с молоком	200	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4	
	Итого за завтрак	455	15,3	17,6	74,7	560,9	2,6	
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	
302	2 Грица тушеная с овощами	190	12,32	3,02	20,88	160	9,24	
71	4 Овощи натуральные свежие	40	0,24	0,03	0,51	3	3,5	
	5 Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6 Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	7 Компот из свежих яблок	200	0,8	0,8	119,4	488	8,6	
	Итого за обед	698	53,0	38,6	227,5	1468,1	57,8	
	Полдник							
231	1 Сырники из творога с повидлом	115	26,31	7,98	19,2	136	0,2	
393	2 Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого за полдник	295	26,4	8,0	29,4	177,0	3,0	
	Итого за целый день	1448	94,7	64,19	331,51	2206	63,45	

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	455	600-800	698	250-350	295

День 9 (четверг)

№ реч.	Прием пищи		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	Наименование блюда								
	Завтрак								
94	1	Суп молочный "Дружба"	200	28,99	27,39	92,86	734	4,55	
1	2	Булочка с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0	
392	3	Чай с сахаром	200	1,6	0,41	19,5	72,49	0	
		Итого за завтрак	435	33,6	36,3	127,9	936,5	4,6	
368	II завтрак		Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Обед								
67	1	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,9	6,79	68	14,77	
299	2	Перец фаршированный мясом и рисом	160	9,43	5,8	16,76	157	5,83	
23	3	Салат из свежих помидоров	50	0,44	2,81	1,5	29,64	23	
	4	Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	5	Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	6	Компот из свежей груши	200	0,8	0,6	120,4	490	4,3	
		Итого за обед	678	17,3	14,3	174,8	892,7	47,9	
	Полдник								
470	1	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	
401	2	Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26	
		Итого за полдник	230	8,7	12,7	35,4	342,4	1,3	
		Итого за целый день	1343	59,56	63,25	338,05	2171,66	53,71	

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	435	600-800	678	250-350	230

День 10 (пятница)

№ респ.	Наименование блюда		Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	Масса порции в граммах	Масса порции в граммах	Белки	Жиры					
	Завтрак								
94	1	Суп молочный ячневый	200	5,5	8,13	29,27	181	0	
3	2	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
392	3	Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0	
		Итого за завтрак	430	13,8	17,0	68,2	433,5	0,1	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
		Обед							
73	1	Свекольник со сметаной	200	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	
341	2	Кабачки тушеные в сметане	75	0,73	3,36	4,57	51,3	8,1	
165	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	3,98	26,54	165,3	0	
	4	Икра свекольная с чесноком	200	23,48	45,97	123,33	1001	67,2	
	5	Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0	
	6	Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
372	7	Компот из свежих фруктов	180	2,2	0,8	121,2	501	12,9	
		Итого за обед	873	42,5	60,4	323,3	2008,9	89,1	
		Полдник							
460	1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	
395	2	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4	
		Итого за полдник	230	9,4	12,4	50,8	384,5	1,4	
		ИТОГО за целый день	1533	65,66	89,76	442,25	2826,89	90,62	
		Среднее значение за период(10 дней)	14335	699,83	779,73	3128,58	22232,9	910,64	
		Итого среднее значение		70,0	78,0	312,9	2223,3	91,1	

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	430	600-800	873	250-350	230

*сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.-М., 2011.-544 с.