

« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

шт. Новый Свет» городского округа Судак


О.В. Галинт

Приказ № 8/К от 09.01.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для детей

Дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – зима – весна)

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.

2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Печенье	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			9,98	12,36	55,97	374	2,9	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
Обед	Икра кабачковая	60	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	г/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			29,58	25,29	107,4	770,84	13,76	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Итого за полдник			9,12	11,14	36,03	281	2,46	
Итого за день			48,68	48,79	199,4	1425,84	19,12	

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	440	600-800	658	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая овсяная	210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			10,69	16,34	60,77	434	1,17	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,0	116	3,06	256
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за обед			20,64	15,48	93,22	590,98	43,5	
Полдник	Пирожок с творогом	65	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			17,6	12,7	27,14	287	0,27	
Итого за день			48,93	44,52	181,13	1311,98	44,94	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3до 7 лет	400-550	420	600-800	738	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Суп молочный Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
Завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			11,09	15,84	48,79	385,2	2,34	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,1	5,1	51,6	11,3	398
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85
	Жаркое по-домашнему	220	157,48	7,47	21,95	265	8,97	276
	Кисель	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	383
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
Итого за обед	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			164,4	13,76	82,87	590,26	24,94	
Полдник	Винегрет	60	0,75	3,7	5,06	57	6,15	45
	Яйцо	1 шт (0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Итого за полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
			0,87	3,9	15,26	98	8,98	
Итого за день			181,44	38,1	147,2	1136,46	36,26	

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	410	600-800	728	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бульбурод с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			11,05	15,17	47,82	255,2	2,08	
ПЗавтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Икра кабачковая	60	1,03	3,1	2,1	51,6	11,3	398
	Борщ вегетарианский	200	2,16	4,76	10,94	95,4	14,22	59
	Коллета рубленая из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			23,17	26,44	95,23	718,49	45,88	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			15,20	10,78	34,32	295	0,22	
Итого за день			48,42	52,39	177,37	1268,69	48,18	

Суммарный объём блюд по приёму пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	420	600-800	738	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			4,74	11,46	52,27	290,41	2,83	
I I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
Обед	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Тефтели рубленые из говядины	80/5	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Макаронные изделия	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	205
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,08	76	0	т/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	т/п
Итого за обед			26,08	20,49	104,71	704,24	10,23	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник			8,86	10,76	34,16	269	1,26	
Итого за день			39,68	42,71	191,14	1263,65	14,32	

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	410	600-800	738	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша молочная с гречневой крупой	210	6,21	5,28	32,76	203	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			16,56	16,92	67,97	490	1,5	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из соевых стручков с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,5	133,8	7,29	87
	Птица тушенная с овощами	190	11,62	8,31	21,07	205,72	9,38	302
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			23,54	18,58	85,92	597,5	20,36	
Полдник	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
Итого за полдник			8,76	11,07	35,08	275	1,26	
Итого за день			48,86	46,57	188,97	1362,5	23,12	

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	450	600-800	698	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			11,05	15,17	47,82	372,2	2,08	
II								
Завтрак	Сок фруктовый	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40	399
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Борщ с картофелем	200/10	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Рыба тушеная с овощами	100	9,56	4,75	2,51	91,6	2,12	247
	Каша рисовая	150/5	3,6	4,03	37,47	200,32	0	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			20,16	16,33	108,46	657,42	28,98	
Полдник	Сырники из творога	100	18,68	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			18,74	12,69	21,39	274	0,27	
Итого за день			49,95	44,19	177,67	1303,62	31,33	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3до 7 лет	400-550	410	600-800	628	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 8	Завтрак	Суп молочный Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Итого за завтрак			11,09	15,84	48,79	385,2	2,34	
II	Завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед		Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,4	25
		Щи из квашенной капусты с картофелем	200/10	1,3	3,89	5,39	61,8	10,63	71
		Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0	300
		Каша гречневая с овощами	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
		Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
		Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	Итого за обед			40,64	26,43	94,22	744,56	22,18	
Полдник		Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
		Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого за полдник			17,66	12,07	27,35	288	3,07	
	Итого за день			69,39	54,3	170,36	1417,76	27,59	

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	420	600-800	738	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный Теркулес	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			8,43	13,5	42,64	324,8	0,94	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Рассольник ленинградский	200/10	1,59	4,08	13,54	97	6,03	76
	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	2,77
	Каша Аругек	150/5	115,77	3,94	24,24	148,06	0	168
	Кисель	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	383
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			143	27,86	94,54	751,32	26,68	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник			20,39	14,46	31,51	339	1,41	
Итого за день			171,82	55,82	168,69	1415,12	29,03	

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	410	600-800	800	250-350	265