

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

штг 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	
	<b>Завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,7</b>	<b>16,9</b>	<b>68,3</b>	<b>467,4</b>	<b>4,3</b>	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	<b>Обед</b>							
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>837</b>	<b>35,4</b>	<b>28,5</b>	<b>106,7</b>	<b>824,4</b>	<b>8,7</b>	
	<b>Полдник</b>							
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>12,9</b>	<b>11,5</b>	<b>61,3</b>	<b>415,5</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1522</b>	<b>59,97</b>	<b>56,84</b>	<b>236,36</b>	<b>1707,2</b>	<b>14,35</b>	

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
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>63,1</b>	<b>457,9</b>	<b>1,2</b>
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>687</b>	<b>31,9</b>	<b>29,1</b>	<b>110,1</b>	<b>841,7</b>	<b>20,5</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>37,1</b>	<b>327,4</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1362</b>	<b>57</b>	<b>55,58</b>	<b>210,3</b>	<b>1627,06</b>	<b>23,21</b>

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	
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>37,8</b>	<b>41,7</b>	<b>131,3</b>	<b>1063,5</b>	<b>6,0</b>	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>667</b>	<b>26,2</b>	<b>23,1</b>	<b>81,3</b>	<b>622,4</b>	<b>18,8</b>	
<b>Полдник</b>								
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	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,33</b>	<b>5,39</b>	<b>24,14</b>	<b>146,66</b>	<b>3,6</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1402</b>	<b>78,32</b>	<b>70,22</b>	<b>236,66</b>	<b>1832,52</b>	<b>28,28</b>	

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		
	<b>Завтрак</b>								
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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>17,6</b>	<b>53,0</b>	<b>391,1</b>	<b>4,3</b>		
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0		
	<b>Обед</b>								
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		
	<b>Итого за обед</b>	<b>657</b>	<b>20,5</b>	<b>16,3</b>	<b>98,4</b>	<b>659,8</b>	<b>12,4</b>		
	<b>Полдник</b>								
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		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>22,6</b>	<b>13,2</b>	<b>39,5</b>	<b>418,0</b>	<b>1,5</b>		
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1392</b>	<b>53,93</b>	<b>46,98</b>	<b>190,93</b>	<b>1468,92</b>	<b>18,19</b>		

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	
	<b>Завтрак</b>								
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13	
	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	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>16,4</b>	<b>20,8</b>	<b>55,8</b>	<b>465,2</b>	<b>2,6</b>	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
		<b>Обед</b>							
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	Макаронные 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	
		<b>Итого за обед</b>	<b>697</b>	<b>23,0</b>	<b>22,1</b>	<b>104,7</b>	<b>685,7</b>	<b>24,9</b>	
		<b>Полдник</b>							
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	
		<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,9</b>	<b>11,9</b>	<b>35,1</b>	<b>283,0</b>	<b>2,5</b>	
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1362</b>	<b>48,22</b>	<b>54,79</b>	<b>195,59</b>	<b>1433,91</b>	<b>29,96</b>	

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						
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,4</b>	<b>16,1</b>	<b>74,5</b>	<b>484,2</b>	<b>1,1</b>	
368	II завтрак Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	<b>Обед</b>							
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>687</b>	<b>34,2</b>	<b>23,2</b>	<b>97,9</b>	<b>705,7</b>	<b>11,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>3,4</b>	<b>4,1</b>	<b>33,3</b>	<b>172,1</b>	<b>3,2</b>	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1372</b>	<b>50,01</b>	<b>43,43</b>	<b>205,75</b>	<b>1362,01</b>	<b>15,23</b>	

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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	Прием пищи							
	<b>Завтрак</b>							
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>14,5</b>	<b>17,5</b>	<b>56,9</b>	<b>441,1</b>	<b>4,4</b>
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	<b>Обед</b>							
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>677</b>	<b>18,4</b>	<b>20,3</b>	<b>81,4</b>	<b>569,6</b>	<b>47,2</b>
	<b>Полдник</b>							
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
		<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>8,7</b>	<b>10,8</b>	<b>29,7</b>	<b>236,1</b>	<b>10,8</b>
		<b>ИТОГО за целый День</b>	<b>1467</b>	<b>41,62</b>	<b>48,58</b>	<b>167,9</b>	<b>1246,78</b>	<b>62,41</b>

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						
	<b>Завтрак</b>								
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	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,8</b>	<b>22,2</b>	<b>62,6</b>	<b>534,9</b>	<b>2,5</b>	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
	<b>Обед</b>								
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	
		<b>Итого за обед</b>	<b>667</b>	<b>56,6</b>	<b>49,2</b>	<b>128,7</b>	<b>1173,7</b>	<b>47,6</b>	
	<b>Полдник</b>								
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	
		<b>Итого за полдник</b>	<b>285</b>	<b>9,1</b>	<b>13,9</b>	<b>21,0</b>	<b>229,5</b>	<b>0,2</b>	
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1387</b>	<b>81,5</b>	<b>85,18</b>	<b>212,34</b>	<b>1938,05</b>	<b>50,23</b>	

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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>5,5</b>	<b>12,7</b>	<b>55,4</b>	<b>345,7</b>	<b>3,1</b>
368	II завтрак		Свежие фрукты	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>732</b>	<b>24,5</b>	<b>17,8</b>	<b>102,6</b>	<b>663,7</b>	<b>24,3</b>
	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
		<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,0</b>	<b>12,0</b>	<b>36,3</b>	<b>340,4</b>	<b>1,3</b>
	<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1352</b>	<b>38,88</b>	<b>42,43</b>	<b>194,21</b>	<b>1349,8</b>	<b>28,71</b>

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					
	<b>Завтрак</b>								
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	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>9,4</b>	<b>17,9</b>	<b>58,1</b>	<b>366,7</b>	<b>3,1</b>	
368	II завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	
		<b>Обед</b>							
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	
		<b>Итого за обед</b>	<b>657</b>	<b>29,1</b>	<b>20,6</b>	<b>88,4</b>	<b>640,8</b>	<b>32,5</b>	
		<b>Полдник</b>							
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	
		<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18,2</b>	<b>13,4</b>	<b>49,1</b>	<b>398,0</b>	<b>1,5</b>	
		<b>Итого за целый день</b>	<b>1372</b>	<b>56,58</b>	<b>51,84</b>	<b>195,54</b>	<b>1405,43</b>	<b>37,1</b>	
		<b>Итого за весь период</b>	<b>13990</b>	<b>566,03</b>	<b>555,87</b>	<b>2045,58</b>	<b>15371,7</b>	<b>307,67</b>	
		<b>Итого среднее значение</b>		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