

« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

п/г. Новый Свет» городского округа Судак

О.В.Галвант

Приказ № 18/м от 09.01. 2023 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.

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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			12,2	14,75	60,13	424	1,24	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овощи свежие	60	0,59	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,13	2,24	13,7	84	6,6	80
	Птица тушеная с овощами	190	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	60	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			17,51	19,71	77,51	562,76	18,88	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			3,7	6,28	36,95	219	0,03	
Итого за день			33,41	40,74	174,59	1205,76	20,15	

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	618	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			7,54	12,67	43,17	319,2	3,74	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежей капусты	60	7,6	6,89	23,7	673	95	15
	Борщ с картофелем	200/10	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	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 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			26,43	20,21	118,76	1244,16	113,44	
Полдник	Запеканка из творога	100	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	12,07	27,14	287	0,27	
Итого за день			51,57	44,95	189,07	1850,36	117,45	

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		600-800		250-350	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	210	6,21	5,28	32,79	203	0	168
	Какао с молоком	180	2,34	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			11	15,24	61,77	430	1,17	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Щи зеленые	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Перец фаршированный	160	20,63	16,30	5,24	250	1,11	277
	Компот из свежих фруктов	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
Итого за обед			1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Полдник	Пирожок с повидлом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			3,76	6,28	37,16	220	2,83	
Итого за день			44,9	45,71	170,2	1270,64	30,78	

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	420	600-800	668	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная овсяная	210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
	Кофейный напиток	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			7,9	13,95	56,63	383	0,03	
Позавтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Икра свекольная	60	12,2	51,99	64,48	775	187	15
	Суп с макаронными изделиями	200/8	1,45	3,93	10,2	82	8,23	78
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Компот из свежих фруктов	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			39,4	76,25	157,94	1474,24	197,79	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	180/10	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник			12,47	17,96	8,71	247	1,41	
Итого за день			60,04	108,16	223,28	2104,24	199,23	

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	718	250-350	255

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			10,87	15,1	47,77	370,2	1,93	
I I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из помидоров с луком	60	1,7	3,8	2,9	49,1	12,68	398
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,5	133,8	7,29	87
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Рагу овощное	150	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	
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за обед			33,4	29,44	110,82	837,14	22,79	
Полдник	Пирожок с творогом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			3,7	6,28	36,95	219	0,03	
Итого за день			47,97	50,82	195,54	1426,34	24,75	

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	738	250-350	255

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 рисовой крупой	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Кофейный напиток	180	2,34	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			11,19	14,75	61,2	425	1,24	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овощи свежие	60	0,59	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Ши из свежей капусты	210	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	Фрикадельки рыбные	80	10,66	3	5,85	93	0,18	263
	Картофельное пюре	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	60	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			19,98	16,03	83,43	554,01	44,72	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Молоко кипяченое	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			40,03	41,54	178,79	1248,01	47,22	

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	770	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша молочная с манной крупой	200/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
			8,45	13,05	41,9	318,6	3,74	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Суп гороховый	200/10	1,3	3,89	5,39	93,6	31,56	68
	Птица отварная	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Каша гречневая с овощами	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	205
	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			23,14	24,79	97,6	733,24	53,25	
Полдник	Салат летний	40	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Йогурт отварное	1 шт (0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Итого за полдник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
			8,78	10,88	37,23	282	0,03	
Итого за день			40,37	48,72	176,73	1333,8	57,02	

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	738	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
	Какао с молоком	180	2,34	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			7,97	13,85	55,36	380	1,17	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	7,6	6,89	23,7	673	95	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	83
	Коглета рыбная любительская	80	9,56	4,75	2,51	91,6	2,12	247
	Картофельное пюре	150/5	3,6	4,03	37,47	200,32	0	165
	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			30,35	20,45	123,6	1284,16	107,63	
Полдник	Булочка домашняя	50	13,61	10,67	14,63	209	1,33	240
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			13,73	10,69	24,83	250	4,16	
Итого за день			52,05	44,99	203,79	1914,16	112,96	

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	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 Аргеке	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	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			7,48	12,67	42,96	318,2	0,94	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овоши свежие	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Борщ с картофелем и капустой	200/10	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Бекстрогонов из говядины	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	278
	Макаронный изделия	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	205
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	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			31,47	28,33	93,69	753,64	28,06	
Полдник	Пирожок с творогом	65	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			7,64	13,48	11,71	198	2,98	
Итого за день			46,59	54,48	148,36	1269,84	31,98	

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	718	250-350	255

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная овсяная	210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
	Чай с лимоном	180/10/7	2,34	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			10,18	16,34	31	434	1,17	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежих огурцов	60	12,2	51,99	64,48	775	187	15
	Суп вегетарианский	200/10	1,45	3,93	10,2	82	8,23	57
	Котлета рубленая из птицы	80	11,16	3,9	9,4	116	3,06	256
	Картофель отварной	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	2,6	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			32,11	65,26	152,09	1321,49	218	
Полдник	Сырники из творога	85	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломоломочный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			3,76	6,28	37,16	220	2,83	
Итого за день			46,05	87,88	220,25	1975,49	222	
Среднее значение за период (10 дней)			462,98	567,99	1880,6	15598,64	863,54	
Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)								
Возраст детей	завтрак	обед	полдник					
От 3 до 7 лет	норма 400-550 факт 420	норма 600-800 факт 738	норма 250-350 факт 255					

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