

« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

шт. Новый Свет» городского округа Судак

О.В.Галынт



Приказ № 09.01.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

Диетическое меню для детей

Дошкольного возраста

(возрастная группа с 2 до 3 лет)

(сезон – лето-осень)

Сборник технических нормативов:

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

М.Г. Могильный, В.А. Тудельян.-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	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2	10,63	70	0,98	395
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			11,93	14,27	51,06	378	1,05	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овощи свежие	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,30	1,7	8,57	55	4,95	80
	Пицца тушенная с овощами	150	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			17,83	18,27	81,1	555,08	27,96	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			3,68	6,27	33,95	207	0,02	
Итого за день			33,44	38,81	166,11	1140,08	29,03	

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	360	600-800	588	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	150/2	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68	94
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			6,24	11,38	35,48	271,65	2,1	
I I Завтрак	Свежие фрукты	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	7,6	6,89	23,7	673	95	15
	Борщ с картофелем	150/5	1,04	2,93	5,08	50,85	11,08	67
	Рыба тушенная с овощами	80	7,65	3,8	2,01	73,3	1,7	247
	Каша рисовая	100/5	2,4	2,68	24,7	133,54	0	165
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			22,95	16,92	100,2	1051,29	109,07	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			9,81	6,04	15,57	152	0,14	
Итого за день			38	34,34	151,25	1474,94	111,31	

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	400	600-800	638	250-350	270

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Каша молочная с гречневой крупой	160	4,67	4,86	25,83	166	0	168
Завтрак	Какао с молоком	150	2,85	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			9,97	14,41	51,08	372	0,98	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,56	2,03	3,6	35	12,98	85
	Щи зеленые	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81
	Перец фаршированный	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			116,15	21,38	80,7	620,05	18,36	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			3,71	6,27	34,06	208	1,42	
Итого за день			129,38	42,06	165,84	1200,05	20,76	

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	648	250-350	252

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная овсяная	160	4,05	5,69	25,25	168	0	168
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			6,54	13,25	46,86	332	0,02	
Позавтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Икра свекольная	40	12,2	51,99	64,48	775	187	15
	Суп с макаронными изделиями	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	78
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			33,55	70,34	142,88	1337,1	194,87	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	11,1	127	0,1	215
	Чай с сахаром	150/7	4,3	3,75	6	75	1,05	401
Итого за полдник			10,03	14,79	17,1	202	1,06	
Итого за день			50,39	98,38	206,84	1871,1	195,95	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3до 7 лет	400-550	440	600-800	668	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	150/1,5	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			9,41	13,78	40,06	321,9	1,87	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,8	31	8,96	398
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5	8,6	100,35	5,46	87
	Котлеты рубленые из птицы	60/5	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Рагу овощное	120	6,32	4,12	28,31	176	0,48	166
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	372
	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
			25,62	21,86	92,68	667,95	16,69	
Полдник	Пирожок с творогом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			3,68	6,27	33,95	207	0,02	
Итого за день			38,71	41,91	166,69	1196,85	18,58	

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	688	250-350	255

Прим 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	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Кофейный напиток	150	2,85	2	10,63	70	0,98	395
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			11,65	14,34	56,88	401	1,05	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овоши свежие	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Ши из свежей капусты	160	1,0	2,93	5,05	50,85	11,08	67
	Фрикадельки рыбные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Картофельное пюре	120/5	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			16,09	11,95	71,98	454,93	33,73	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за полдник			7,99	10,01	32,96	254	1,05	
Итого за день			35,73	36,3	161,82	1109,93	35,83	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3до 7 лет	400-550	360	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 гречневой крупой	150/2	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			6,99	11,66	34,53	271,2	2,1	
II	Сок фруктовый	150	0,91	0,15	16,59	71,25	3,4	399
Завтрак								
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	12,89	85
	Суп гороховый	150/5	0,97	2,92	4,04	70,2	23,67	68
	Птица отварная	60/5	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Каша гречневая с овощами	120/5	3,26	3,26	20,04	122	0	205
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			18,48	18,48	82,37	58,78	37,85	
Полдник	Салат летний	50	3,64	6,26	26,96	179	0	16
	Йогурт отварное	1 шт (0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			8,76	10,87	34,23	270	0,02	
Итого за день			34,23	41,01	151,13	599,98	39,97	

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	668	250-350	255

Присм 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	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
	Какао с молоком	150	2,85	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			7,7	13,37	46,29	334	0,98	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	7,6	6,89	23,7	673	95	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,27	81	6,72	83
	Котлета рыбная лобительская	60	7,65	3,8	2,01	73,3	1,7	247
	Картофельное пюре	100/5	2,4	2,68	24,7	133,54	0	165
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			25,89	17,09	103,67	1157,44	104,71	
Полдник	Булочка домашняя	50	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			6,89	6,04	14,38	140	2,11	
Итого за день			40,48	36,5	164,34	1631,44	107,8	

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	440	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 9 Завтрак	Суп молочный Артек	150/2	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68	94
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			6,21	10,84	35,37	270,65	0,7	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Овощи свежие	40	0,56	2,03	3,6	35	12,89	85
	Борщ с картофелем и капустой	150/5	1,23	3	8,46	65,85	5,27	58
	Бефстроганов из говядины	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Макаронный изделия	120/5	3,26	3,26	20,04	122	0	205
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			24,78	21,34	79,38	606,45	19,46	
Полдник	Пирожок с творогом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			5,8	11,05	8,2	156	1,43	
Итого за день			36,79	43,23	122,95	1033,1	21,59	

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	430	600-800	628	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная овсяная	160	4,05	5,69	25,25	168	0	168
	Чай с лимоном	150/7/3,5	2,85	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			9,35	15,24	50,5	374	0,98	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,75	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Салат из свежих огурцов	40	12,2	51,99	64,48	775	187	15
	Суп вегетарианский	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	57
	Котлета рубленая из птицы	60	8,09	2,54	6,41	81	2,08	256
	Картофель отварной	120/5	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			28,05	61,94	138,88	1223,9	211,06	
Полдник	Сырники из творога	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			3,71	6,27	34,06	208	1,42	
Итого за день			41,11	83,45	223,44	1805,9	213,46	
Среднее значение за период (10 дней)			478,71	495,99	1680,41	13063,37	794,28	
Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)								
Возраст Детей	завтрак	обед	полдник					
От 3до 7 лет	норма 400-550 факт 440	норма 600-800 факт 688	норма 250-350 факт 250					

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