

« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

пгт Новый Свет» городского округа Судак



О.В.Галинт

Приказ № 47 от 09.01.2023 г.

### ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 2 до 3 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.

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
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Печенье	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			9,15	12,28	47,5	337	1,49	
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Икра кабачковая	40	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Плов из курицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	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	
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за обед			23,55	19,79	91,46	633,25	11,25	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	185	2,05	400
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Итого за полдник			8,22	10,34	34,54	364	2,05	
Итого за день			40,92	42,41	173,53	1334,25	14,79	

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	568	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	160	4,05	5,69	25,25	168	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			<b>8,84</b>	<b>15,24</b>	<b>50,5</b>	<b>374</b>	<b>0,98</b>	
I I Завтрак	Свежие фрукты	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,04	2,93	5,08	50,85	11,08	67
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	2,08	256
	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,2	108	14,7	125
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	т/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	т/п
Итого за обед			<b>15,99</b>	<b>11,98</b>	<b>76,36</b>	<b>471,92</b>	<b>30,38</b>	
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			<b>3,68</b>	<b>6,27</b>	<b>33,95</b>	<b>207</b>	<b>0,02</b>	
Итого за день			<b>28,51</b>	<b>33,49</b>	<b>160,81</b>	<b>1052,92</b>	<b>31,38</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	340	600-800	568	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Суп молочный Артек	150/2	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68	94
Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			<b>9,32</b>	<b>14,09</b>	<b>41,34</b>	<b>331,65</b>	<b>1,88</b>	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
	Салат из квашенной капусты	40	0,56	2,0	3,60	35	12,98	85
Обед	Суп картофельный с клецками	150/20	1,24	2,02	7,28	52,35	3,45	85
	Жаркое по-домашнему	170	120,9	5,33	18,50	205	7,26	276
	Кисель	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05	383
	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			<b>126,9</b>	<b>9,85</b>	<b>72,15</b>	<b>482,1</b>	<b>23,74</b>	
Полдник	Винегрет	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Йогурт	1 шт (0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			<b>5,69</b>	<b>7,08</b>	<b>10,76</b>	<b>130</b>	<b>5,52</b>	
Итого за день			<b>141,91</b>	<b>31,02</b>	<b>124,25</b>	<b>944,45</b>	<b>31,14</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	330	600-800	578	250-350	255

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бульерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			9,1	13,45	39,38	314,9	4,66	
ПЗавтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
	Икра кабачковая	40	0,7	2	3,4	34,3	7,9	г/п
Обед	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,75	8,2	71,55	10,67	59
	Котлета рубленая из птицы	60/5	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Пюре картофельное	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			18,48	16,48	82,64	576,25	34,88	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	7,57	2,38	12,7	127	0,1	235
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			7,61	2,39	19,69	155	0,03	
Итого за день			35,19	32,32	141,71	1046,15	36,57	

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	330	600-800	588	250-350	260

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	2,12	3,89	26,86	151	0	185
			0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак	Чай с лимоном	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
			4,04	11,45	48,58	316	1,42	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
			0,93	1,84	4,93	40	2,69	54
Обед	Икра свекольная	40	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81
			8,93	6,74	8,97	132	0	282
Итого за обед	Суп гороховый	60/5	3,26	3,26	20,04	122	0	205
			0,12	0,12	17,91	73,20	11,29	372
Итого за обед	Макаронные изделия	150	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
			1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Полдник	Хлеб пшеничный	30	20,67	15,62	87,72	571,6	17,47	
			3,64	6,26	26,96	179	0	469
Итого за полдник	Булочка домашняя	50	4,35	3,75	6	75	1,05	
			7,99	10,01	32,96	254	1,05	
Итого за день	Напиток кисломолочный	150	33,3	37,08	169,26	1141,6	19,49	

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	588	250-350	260

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	160	4,67	4,86	25,83	166	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			<b>14,5</b>	<b>16,03</b>	<b>58,18</b>	<b>435</b>	<b>1,9</b>	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Суп картофельный с рыбами консервами	150	5,16	5	8,6	100,35	5,46	87
	Птица тушеная с овощами	150	9,09	6,50	16,49	161	7,34	302
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			<b>19,06</b>	<b>14,05</b>	<b>73,76</b>	<b>493,42</b>	<b>15,32</b>	
Полдник	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
Итого за полдник			<b>7,89</b>	<b>10,32</b>	<b>33,87</b>	<b>260</b>	<b>1,05</b>	
Итого за день			<b>41,45</b>	<b>40,4</b>	<b>165,81</b>	<b>1188,42</b>	<b>18,27</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	360	600-800	558	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	150/1,5	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			9,1	13,45	39,38	314,9	1,66	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,91	0,15	16,59	71,25	3,40	399
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	12,98	85
	Борщ с картофелем	150/5	1,23	3	8,46	65,85	5,27	58
	Рыба тушеная 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 сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,8	76	0	т/п
	Хлеб пшеничный	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	т/п
Итого за обед			16,22	12,02	86,4	515,84	20,25	
Полдник	Сырники из творога	150	9,3	6,33	2,38	116	0,13	231
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			9,34	6,34	9,37	144	0,15	
Итого за день			34,66	31,81	135,15	974,74	22,06	

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	588	250-350	300

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный Артек	150/2	3,72	2,82	13,76	106,65	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/16	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			<b>9,45</b>	<b>13,09</b>	<b>41,34</b>	<b>331,65</b>	<b>0,7</b>	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,78	2,1	3,91	37,68	6,26	25
	Щи из квашенной капусты с картофелем	150/5	0,97	2,92	54,04	46,35	7,95	71
	Птица отварная	60	13,65	10,2	0	146	0	300
	Каша гречневая с овощами	120/5	6,32	4,12	28,31	176	0,48	166
	Компот из свежих яблок	50	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			<b>25,95</b>	<b>19,96</b>	<b>130,25</b>	<b>602,63</b>	<b>15,98</b>	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	16,03	8,58	124	0,12	237
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Итого за полдник			<b>8,84</b>	<b>16,04</b>	<b>15,68</b>	<b>153</b>	<b>1,54</b>	
Итого за день			<b>44,24</b>	<b>49,09</b>	<b>187,27</b>	<b>1087,28</b>	<b>18,28</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	430	600-800	650	250-350	270

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный Теркулес	150/2	4,44	4,44	13,45	111,6	0,68	94
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,9	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			4,48	12	34,97	275,6	0,7	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,0	3,60	35	12,98	85
	Рассоленник ленинградский	150/5	1,19	3,06	10,15	73	4,5	76
	Гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	2,77
	Каша Агтек	120/5	92,62	3,16	19,39	118,45	0	168
	Кисель	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05	
	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			113,95	21,13	79,87	605,9	18,13	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за полдник			5,98	8,26	37,59	249	0,98	
Итого за день			124,41	41,39	152,43	1130,5	19,81	

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	648	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 манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			7,19	13,37	46,29	334	0,98	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	16,14	68,9	42	368
Обед	Икра кабачковая	40	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	г/п
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	57
	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 сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	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			17,64	12,09	85	517,25	25,73	
Полдник	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
Итого за полдник			,8	11,05	8,11	156	1,43	
Итого за день			30,63	36,51	139,4	1007,25	28,14	
Среднее значение за период (10 дней)			555,22	374,52	1549,42	10907,56	240,1	

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	628	250-350	255

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