

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 139 от 30.05.2024

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

пгт Новый Свет» городского округа Судак

О.В.Гальянт



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – лето – осень)

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.

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
	Каша молочная манная	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак			9,92	12,36	55,76	373	0,1	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	381
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	6,6	80
	Птица тушенная с овощами	190	11,62	8,31	21,07	205,72	38	302
	Овощи свежие	60	0,5	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			19,58	14,9	82,82	614,01	29,44	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого за полдник			8,86	10,76	34,16	269	1,26	
Итого за день			38,76	38,42	182,54	1256,01	40,8	

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	450	600-800	698	250-350	255

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак			16,1	16,85	54,05	432,2	2,45	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
Обед	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Картофельное пюре	130/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Фрикадельки рыбные	80	10,66	3	5,85	93	0,18	263
	Икра свекольная	60	0,5	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,2/1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			22,98	16,34	89,69	593,01	34,6	
Полдник	Запеканка из творога	100	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			20,3	14,46	31,51	338	1,41	
Итого за день			60,57	47,81	195,16	1448,58	41,86	

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	433	600-800	743	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак			10,27	15,06	17,33	369,2	2,08	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	381
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	6,6	80
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	25,69	406	1,01	304
	Овощи свежие	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			29,29	25,33	94,36	805,24	13,19	
Полдник	Салат летний	50	12,20	51,99	64,48	775	187	16
	Йогурт отварное	1 шт(0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			17,34	66,61	74,75	878	187,03	
Итого за день			57,3	107,4	226,24	2096,44	212,3	

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	422	600-800	718	250-350	295

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша молочная с гречневой крупой	210	6,21	5,28	32,79	203	0	168
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
			8,78	12,85	57,61	380	2,83	
Итого за завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
ПЗавтрак								
	Щи зеленые с картофелем	200/10	1,3	3,89	5,39	93,6	31,56	68
Обед								
	Жаркое по-домашнему	220	157,48	7,47	21,95	265	8,97	276
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
			163,65	15,69	77,69	614,36	52,14	
Итого за обед								
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
Полдник								
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
			7,21	9,76	43,69	292		
Итого за полдник								
Итого за день			180,54	38,6	202,06	1384,36	116,4	

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	447	600-800	738	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Каша молочная с рисовой крупой	210	6,21	5,28	32,79	203	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак			12,33	16,2	63,23	446	1,43	
I I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Рагу овощное	150	2,36	10,96	14,41	166	8,19	256
	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	3,8	2,9	49,1	12,68	398
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			23,13	30,81	92,05	733,14	29,69	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за полдник			7,64	13,48	11,71	198	2,98	
Итого за день			44	60,69	190,06	1475,14	94,1	

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	743	250-350	282

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак			15,45	16,79	51,68	419,8	2,15	
I I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22	59
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116	3,06	256
	Овощи свежие	60	0,5	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			21,18	31,56	94,41	613,16	50,87	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	20	1,33	240
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			19,09	15,55	23,7	222	3,79	
Итого за день			56,62	64,1	192,86	1352,96	116,81	

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	432	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 7								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Каша молочная с манной крупой	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
Итого за завтрак			9,98	12,36	55,97	374	2,94	
II Завтрак	Сок фруктовый	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40	399
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	4,41	4,56	13,44	81	9,6	77
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,63	4,95	38,82	234,15	0	165
	Птица отварная	80	18,08	13,60	0	195	0	300
	Овощи свежие	60	0,5	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,8	76	0	т/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	т/п
Итого за обед			35,9	27,44	102,61	765,91	21,21	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за полдник			22,36	15,86	27,22	341	1,68	
Итого за день			69,34	55,82	205,71	1566,28	29,23	

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	457	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 8								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный вермишелевый	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за завтрак			11,87	15,95	49,28	388,2	2,34	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Борщ с картошкой и капустой	200/10	1,45	3,93	10,2	82	8,23	57
	Перец фаршированный	160	9,43	5,80	16,76	157	5,83	299
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Сок фруктовый	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40	399
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			16,71	14,08	75,01	492,29	27,25	
Полдник	Салат летний	50	12,20	51,99	64,48	775	187	16
	Дйцо отварное	1 шт(0,055 гр)	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за полдник			17,4	56,61	74,26	879	189,83	
Итого за день			46,88	86,84	221,62	1837,49	279,69	

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	420	600-800	668	250-350	302

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Суп молочный Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак			14,5	15,96	52,1	413,2	2,19	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Суп вегетарианский	200/8	1,45	3,93	10,2	82	8,23	78
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	4,03	37,47	200,32	0	165
	Рыба тушенная с овощами	100	9,56	4,75	2,51	91,6	2,12	247
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			19,69	16,39	103,16	637,56	31,37	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Помидор свежий	60	0,5	3,69	2,06	44,52	10,06	15
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			8,08	17,17	13,56	241,52	10,24	
Итого за день			43,17	49,72	191,89	1390,28	103,8	

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	438	600-800	758	250-350	335

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ИСТОК" ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА
НОВЫЙ СВЕТ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК, Галаянт Оксана Васильевна,
Заведующий

22.01.25 15:11 (MSK)

Сертификат 6BB81111A75674B4A376FCFFC077D93B

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный с гречневой крупой	200/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за завтрак			7,04	13,05	41,9	318,6	3,74	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	386
	Щи из свежей капусты	200/5	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
Обед	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Кирша свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Компот из фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			22,74	25,24	95,66	699,49	39,18	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого за полдник			16,88	14,79	30,98	324		
Итого за день			47,56	53,28	191,61	1444,39	104,89	
Среднее значение за период (10 дней)			64,47	60,26	199,7	2515,19	113,9	
Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)								
Возраст детей	завтрак		Обед		полдник			
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
	400-550	439	600-800	723	250-350	280		
Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах) за 10 дней								
Возраст детей	завтрак		Обед		полдник			
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
	400-550	437	600-800	727	250-350	282		

Оператор ЭДО ООО "Копан

Документ подписан электронной подписью