

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

шт Новый Свет» городского округа Судак


О.В.Галиант

Приказ № 287 от 23.10. 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для детей

Дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – зима – весна)

Сборник технических нормативов:

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

/М.П. Могильный, В.А. Тютельян.-М.,2011-544 с. М.П. Могильный, В.А. Тютельян.-М.,2014.-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	Каша молочная овсяная	210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			12,19	14,85	61,61	428	2,9	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Завтрак								
Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	г/п
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,68	2,69	9,71	69,80	4,6	85
	Плов из курицы	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	38	2,64	0,40	16,80	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	60	1,50	0,10	10,00	47,40	0	г/п
Итого за обед			27,97	25,84	97,24	728,80	10,47	
Полдник	Оладьи с повидлом	120	8,42	7,50	51,23	29,54	0,44	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого за полдник			11,09	9,84	65,54	118,54	1,64	
Итого за день			51,65	50,93	234,19	1319,34	25,01	

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	748	250-350	300

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный манный	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	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			10,5	15,03	45,4	359,2	2,08	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,0	116	3,06	256
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			22,25	15,39	93,98	598,77	47,24	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	240
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			19,09	15,55	23,7	311	3,79	
Итого за день			52,74	46,17	186,15	1366,97	113,11	

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	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 3	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			10,87	15,1	47,77	370,2	2,11	
I Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,1	5,1	51,6	11,3	398
	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Фрикадельки из курицы	80	11,24	10,07	7,04	164	0,32	308
	Соус №348	45	0,52	1,89	3,61	33,53	1,07	348
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	383
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			21,39	19,77	74,91	559,99	17,41	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	6,15	45
	Дйпо отварное	55	6,99	6,33	0,39	86,63	0	213
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			5,95	8,32	15,54	161	8,98	
Итого за день			39,11	43,39	161,29	1189,19	88,5	

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	633	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой 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
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			10,27	15,06	47,33	369,2	2,08	
Позавтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Борщ с картофелем	200/10	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,8	76	0	t/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	t/п
Итого за обед			22,37	25,518	98,53	709,23	29,55	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник			11,48	10,76	34,16	269	1,26	
Итого за день			45,02	51,538	203,09	1445,43	92,89	

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	230

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	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	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			4,74	11,46	52,27	331	2,83	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200/10	1,3	3,89	5,39	61,8	10,63	71
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			24,92	12,37	93,7	644,04	16,6	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			7,58	13,48	11,5	197	0,18	
Итого за день			38,14	37,51	180,54	1270,04	79,61	

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	673	250-350	265

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	210	6,21	5,28	32,76	203	0	168
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Итого за завтрак			13,01	13,75	62,35	424	2,9	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Рассольник ленинградский	200/10	1,59	4,08	13,54	97	6,03	76
	Птица тушенная с овощами	190	11,62	8,31	21,07	205,72	9,38	302
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	60	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			18,58	15,948	91,81	580,22	35,24	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	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			54,85	45,758	204,45	1443,22	99,82	

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	440	600-800	728	250-350	280

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	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	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
			10,87	15,1	47,77	370,2	2,11	488
Итого за завтрак								
II	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Завтрак								
Обед	Огурец соленный	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70
	Борщ вегетарианский	200/4	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	59
	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
	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	383
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,8	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			20,04	14,1	98,77	516,72	16,41	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого за полдник			8,76	11,07	35,07	275	1,26	
Итого за день			40,57	40,47	204,68	1259,92	79,78	

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	758	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный овсяный	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Кофейный напиток	180	2,85	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			11,22	15,89	46,91	375,8	2,08	
II завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	85
	Суп с рыбными фрикадельками	200/30	4,84	2,85	12,53	95,2	8,96	84
	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	2,77
	Каша Артек	150/5	115,77	3,94	24,24	148,06	0	168
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	2,6	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			146,32	26,77	94,99	756,9	31,09	
Полдник	Винегрет овощной	60	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Йогурт отварное	55	6,99	6,33	0,39	86,63	0	213
Итого за полдник			7,59	8,82	13,76	164,63	4,13	
Итого за день			166,03	51,68	178,73	1395,33	97,3	

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	410	600-800	818	250-350	295

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с крупой Артек	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			11,09	15,84	48,79	385,2	2,34	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,4	25
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0	300
	Каша гречневая с овощами	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			33,59	24,81	102,54	766,56	18,15	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за полдник			17,66	12,07	27,35	288	3,07	
Итого за день			63,24	52,92	201,75	1537,76	83,56	

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	738	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная манная	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
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			5,75	11,46	51,2	330	2,83	
II								
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед								
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	г/п
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,93	10,2	82	8,23	57
	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	256
	Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	38	2,6	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			20,7	16,968	94,3	602,11	33,12	
Подник	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Итого за подник			7,58	13,48	11,5	197	0,18	
Итого за день			34,93	42,108	180,07	1227,11	96,13	
Среднее значение за период (10 дней)			551,35	420,366	1754,87	12227,20	759,58	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		подник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	420	600-800	738	250-350	265

* сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ М.П. Мотильный, В.А. Тутельян, -М., 2011. -544 с.
М.П. Мотильный, В.А. Тутельян, -М., 2014. -584 с.

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 15:15 (MSK)

Сертификат 6BB81111A75674B4A376FCFFC077D93B