

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»

п/т Новый Свет» городского округа Судак

С.В. Галакти

О.В.Галакти

Приказ № 2024 от 23.10. 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 2 до 3 лет)

(сезон – зима – весна)

Сборник технических нормативов:

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

/М.П. Могильный, В.А. Тутельян.-М.,2011-544 с. М.П. Могильный, В.А. Тутельян.-М.,2014.-584 с.

2024 г.

Присм 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 овсяная	160	4,05	5,69	25,25	168	0	168
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак			10,8	14,15	51,74	377	1,49	
II	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Завтрак								
Обед	Суп с клецками	150/20	1,01	1,33	5,55	38,3	1,7	85
	Плов из птицы	160	16	14,78	16,76	304	0,41	304
	Икра кабачковая	40	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	г/п
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,2	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			22,95	19,42	76,01	608,7	7,91	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	6,5	3,35	34,81	202,02	0,49	448
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	395
Итого за полдник			9,15	5,68	46,12	279,02	1,68	
Итого за день			43,18	39,53	180,73	1295,52	18,08	

Суммарный объём блюда по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	360	500-700	568	150-350	215

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный манный	150	3,9	38	12,31	99,15	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1,17	395
Итого за завтрак			8,69	47,55	37,56	305,15	1,85	
I I								
Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед								
	Щи из свежей капусты	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
	Икра свекольная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,69	54
	Сок фруктовый	150	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	0	
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	
Итого за обед			17,35	11,93	78,61	488,92	33,95	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			11,4	10,11	14,95	196	2,74	
Итого за день			37,72	69,87	137,98	1020,87	45,54	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	568	150-350	200

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 с макаронными изделиями	150	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
Итого за завтрак			9,41	13,78	40,06	321,9	1,87	
II	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Завтрак								
Обед	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81
	Фрикадельки из курицы	60	8,43	7,55	5,28	123	0,24	308
	Соус №348	25	0,29	1,05	2,00	18,63	0,59	348
	Каша гречневая	100/5	5,75	3,3	25,88	156,10	0	165
	Салат из квашенной капусты	40	0,7	2	3,4	34,3	7,9	398
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05	383
	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			22,66	17,56	89,12	603,48	12,27	
Полдник	Салат винегрет	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Дйно отварное	0,5 шт (27,5 гр)	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			3,15	4,78	10,62	98,5	5,52	
Итого за день			35,5	36,4	146,66	1054,68	26,66	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	593	150-350	217,5

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
	Суп молочный с крупой Артек	150	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1,17	395
Итого за завтрак			8,51	13,37	39,01	312,65	1,85	
II	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Завтрак								
Обед								
	Борщ с картофелем	150/5	1,23	3	8,46	65,85	5,27	59
	Котлета рубленая из птицы	60/5	3,13	9,65	9,98	163	0,5	305
	Картофельное пюре	120/5	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Салат из соевых отрубов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	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	г/п
Итого за обед			11,62	19,045	83,46	570,72	22,81	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	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			28,4	42,705	162,29	1168,17	32,71	

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450		500-700		150-350	200

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
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак			6,13	11,36	34,34	264,3	2,1	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед								
	Щи из квашеной капусты	150/5	0,97	2,92	4,04	46,35	7,95	71
	Макаронник из говядины	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	292
	Икра свекольная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,69	54
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	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			19,81	14,13	78	516,95	12,24	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,1	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			5,77	11,05	8,09	155	0,12	
Итого за день			31,99	36,82	127,29	967,05	21,46	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	533	150-350	215

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
	Каша молочная гречневая	160	4,67	4,68	25,83	166	0	168
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,02	10,20	41	2,83	393
Итого за завтрак			11,42	13,15	55,42	387	2,9	
II								
Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Рассольник ленинградский	150/5	1,19	3,06	10,15	73	4,5	76
	Птица тушенная с овощами	150	9,0	6,5	16,49	161	7,34	302
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	12,98	85
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	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	г/п
Итого за обед			15,22	12,105	77,87	477,15	25,12	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за полдник			12,45	9,05	18,34	205	1,33	
Итого за день			39,37	34,585	158,49	1099,95	36,35	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	360	500-700	558	150-350	200

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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
Итого за завтрак			9,41	13,78	40,06	321,9	1,87	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,57	8,2	71,55	10,67	59
	Рыба тушенная с овощами	80	7,56	3,8	2,01	73,3	1,7	247
	Каша рисовая	100/5	2,4	2,68	24,7	133,54	0	165
	Огулец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05	383
	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	г/п
Итого за обед			16,12	10,59	79,08	472,84	13,82	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за полдник			7,89	10,32	33,87	260	1,05	
Итого за день			33,7	34,97	159,87	1085,54	23,74	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	588	150-350	200

Прим 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 овсяный	150	4,44	4,44	13,45	111,6	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за завтрак			9,23	13,99	38,7	317,6	1,66	
II	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Завтрак								
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	3,63	2,13	9,4	71,4	6,72	84
	Гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	2,77
	Каша Артек	120/5	92,62	3,16	19,39	118,45	0	168
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	12,98	85
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	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			116,45	20,35	80,34	610,45	21,59	
Полдник	Салат винегрет	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Джем вареное	0,5 шт (27,5 гр)	3,49	3,16	0,19	43,31	0	213
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			4,07	5,64	10,56	109,31	4,12	
Итого за день			130,03	40,26	136,46	1068,16	34,37	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	648	150-350	217,5

Диетическая пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Суп молочный с крупой Артек	150	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за завтрак			9,32	14,09	41,34	331,65	1,88	
II	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Завтрак								
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	0	300
	Каша гречневая с овощами	120/5	6,32	4,12	28,31	176	0,48	166
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,78	2,1	3,91	37,68	6,26	25
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	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			26,53	18,74	86,49	619,13	1,29	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			8,89	6,05	18,78	165	2,95	
Итого за день			45,02	39,16	153,47	1146,58	13,12	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	330	500-700	588	150-350	200

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	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	
Итого за завтрак			4,92	11,38	42,76	293	1,42	
II								
Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	57
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	2,08	256
	Картофельное пюре	120/5	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	321
	Икра кабачковая	40	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	г/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	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			17,74	12,535	87,03	530,25	27,67	
Подник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,1	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за подник			5,77	11,05	8,09	155	1,12	
Итого за день			28,71	35,245	144,74	1009,05	37,21	
Среднее значение за период (10 дней)			453,62	409,545	1507,98	10915,57	289,24	

Суммарный объем блюда по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		подник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	300-450	340	500-700	588	150-350	215

*сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/М.Г. 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 15:17 (MSK)

Сертификат 6BB81111A75674B4A376FCFFC077D93B