

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Завтрак	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 Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Суп с клецками	150	1,01	1,33	5,55	38,3	1,7	85
	Клецки мучные	20	0,98	0,83	4,79	30,3	0	120
	Плов из птицы	160	16	14,78	16,76	304	0,41	304
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	12,98	85
	Компот из фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,2	372
	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			22,81	19,59	74,69	604,2	16,29	
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			43,04	39,7	179,41	1290,92	26,46	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-360	370	500-700	618	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 и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Каша молочная манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1,17	395
Итого за завтрак			9,47	12,7	46,23	337	1,24	
II 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	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			17,35	11,93	78,61	488,62	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			38,4	35,02	146,65	1052,42	44,93	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	355	500-700	578	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 и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за завтрак			9,08	10,79	35,68	275,9	0,77	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,41	55,23	0	115
	Фрикадельки из курицы	60	8,43	7,55	5,28	123	0,24	308
	Соус томатный	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			24,52	17,79	100,53	658,71	12,27	
Полдник	Салат винегрет	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Яйцо отварное	0,5 шт (0,0275гр)	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			37,03	33,64	153,69	1063,91	25,56	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	353	500-700	613	150-350	228

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Суп молочный с гречневой крупой	150/2	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	1,17	395
Итого за завтрак			11,54	12,98	38	315,2	1,73	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
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
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,85	69,6	19,97	336
	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			19,94	20,86	91,27	616	40,56	
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			37,53	45,17	144,22	1117	49,41	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	347	500-700	683	150-350	222

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Суп молочный с рисовой крупой	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак			6,92	10,78	48,52	319	1,49	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,30	1,70	8,57	55	4,95	80
	Макаронник из говядины	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	292
	Салат из квашенной капусты	40	0,7	2	3,4	34,3	7,9	398
	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	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			20,89	13,11	83	532,07	16,56	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого за полдник			7,99	10,01	32,96	254	1,05	
Итого за день			36,08	34,18	171,34	1135,87	26,1	

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	365,5	500-700	533	150-350	200

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	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак			11,42	13,14	52,32	375	1,49	
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 тушеная с овощами	150	9,0	6,5	16,49	161	7,34	302
	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	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			16,36	12,06	78,28	482,77	17,93	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	70	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Итого за полдник			12,45	9,05	18,34	205	1,33	
Итого за день			40,51	34,53	155,8	1093,57	27,75	

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	370	500-700	593	150-350	220

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	150/1,5	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за завтрак			6,8	11,46	35,74	272,9	0,70	
II Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Борщ вегетарианский на говяжьем бульоне	150	1,64	3,57	8,2	71,55	10,67	59
	Рыба тушеная 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
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	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			17,59	13,66	65,35	519	19,02	
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			32,56	35,72	141,82	1082,70	27,77	

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	348,5	500-700	593	150-350	200

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	150/1,5	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 Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,13	9,40	71,4	6,72	84
	Фрикадельки рыбные	20	2,93	0,21	0,34	14,96	0,18	124
	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 фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,2	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			119,38	20,56	80,68	625,41	21,68	
Полдник	Салат винегрет	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1	45
	Яйцо отварное	0,5 шт (0,0275гр)	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			3,12	4,78	10,51	97,5	4,12	
Итого за день			132,01	39,61	136,75	1071,31	34,46	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	341,5	500-700	673	150-350	224,5

Прием пищи	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 Артек	150/1,5	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 Завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0	368
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
	Огурец соленый	40	0,32	0,06	0,68	4	1,4	70
	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	г/п
	Хлеб ржаной	38	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
Итого за обед			27,05	16,74	85,26	597,62	10,23	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	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	1,52	
Итого за день			42,45	42,16	141,67	1116,07	20,63	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	341,5	500-700	593	150-350	225,5

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	7,1	29	1,42	393
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	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
Итого за полдник			13,12	9,78	14,58	199	1,17	
Итого за день			36,06	33,975	151,23	1053,05	37,26	
Среднее значение за период (10 дней)			475,67	373,709	1402,53	11076,82	320,33	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	300-450	355	500-700	618	150-350	230

*сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/М.П. Могильный., В.А. Тутельян.-М.:ДеЛи принт,2014 .-583 с.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №_____ от _____
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Исток»
пгт Новый Свет» городского округа Судак
_____ **О.В.Галянт**

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
дошкольного возраста
(возрастная группа с 1 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.: ДеЛи принт,2011.-543 с.
/М.П. Могильный., В.А. Тутельян.-М.: ДеЛи плюс,2014.-583 с.

2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ИСТОК" ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА
НОВЫЙ СВЕТ" ГОРОДА СУДАКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ,** Галянт Оксана
Васильевна, Заведующий

27.11.25 11:21 (MSK)

Сертификат 00D27CFA7584F4D8C2A4A9DAD464810A38