

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 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
Итого за завтрак			12,19	14,85	61,61	428	2,9	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Суп с клецками	200	1,33	1,76	7,25	50,05	2,3	85
	Клещи мучные	25	0,98	0,83	4,79	30,3	0	120
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	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	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			28,9	25,96	101,43	749,99	24,33	
Полдник	Оладьи с повидлом	120	7,2	5,2	40,1	229,61	0,58	448
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	395
Итого за полдник			9,87	7,54	54,41	318,61	1,78	
Итого за день			51,86	48,55	240,52	1594,6	89,01	

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	457	600-800	773	250-350	300

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
	Каша молочная манная	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак			12,71	14,75	60,13	424	1,28	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Щи из свежей капусты	200/10	1,39	3,9	6,79	68	14,77	67
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,0	116	3,06	256
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4	399
	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			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 кипяченое	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			54,95	45,89	200,88	1431,77	112,31	

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	441	600-800	753	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 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
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак			12,49	13,68	48,22	365,2	1,05	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,41	55,23	0	115
	Фрикадельки из курицы	80	10,24	10,07	7,04	164	0,32	308
	Соус томатный	45	0,52	1,89	3,61	33,53	1,07	348
	Каша гречневая	150/5	8,63	4,95	38,82	234,15	0	165
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,1	5,1	51,6	11,3	398
	Кисель	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	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			30,88	24,95	125,14	849,37	17,41	
Полдник	Салат винегрет	60	0,75	3,7	5,06	57	6,15	45
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за полдник			0,87	3,72	15,26	98	8,98	
Итого за день			45,14	42,55	211,69	1410,57	87,44	

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	443	600-800	758	250-350	257

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	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Суп молочный с гречневой крупой	200/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за завтрак			15,5	16,34	50,83	412,6	2,19	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Борщ с картофелем	200	2,16	4,76	10,94	95,4	14,22	59
	Котлета рубленная из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	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			22,9	26,278	98,19	716,63	36,74	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с сахаром	180/10	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			46,88	56,298	183,59	1424,23	99,11	

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	748	250-350	275

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	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	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
Итого за завтрак			8,97	12,36	57,04	375	2,94	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,7	84	6,6	80
	Макаронник из говядины	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,1	5,1	51,6	11,3	398
	Сок фруктовый	180	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			26,33	17,73	98,13	655,37	21,69	
Полдник	Булочка домашняя	50	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			45,06	41,05	212,4	1397,37	85,89	

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	458	600-800	673	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6	Кондитерское изделие	50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	1
Завтрак	Каша молочная гречневая	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
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	Рассольник ленинградский	200/10	1,59	4,08	13,54	7	6,03	76
	Птица тушенная с овощами	190	11,62	8,31	21,07	205,72	9,38	302
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,03	54
	Сок фруктовый	180	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			19,86	15,81	88,72	481,49	22,84	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120	18,68	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			22,35	15,86	27,22	341	1,68	
Итого за день			56,12	45,62	201,36	1344,49	87,42	

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	457	600-800	738	250-350	300

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	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак			8,26	12,78	43,45	321,2	0,94	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	368
Обед	Борщ вегетарианский на говяжьем бульоне	200	1,63	4	11,28	88	7,03	58
	Рыба тушенная 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
	Горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Кисель	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07	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			21,27	16,71	101,84	638,74	15,82	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за полдник			8,76	11,07	35,07	275	1,26	
Итого за день			39,19	40,76	203,43	1332,94	78,02	

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	432	600-800	763	250-350	230

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	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			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	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,85	12,53	95,2	8,96	84
	Рыбные фрикадельки	30	4,40	0,31	0,50	22,44	0,26	124
	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
	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			150,72	27,08	95,49	779,34	31,35	
Полдник	Салат винегрет	60	0,75	3,7	5,06	57	6,15	45
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			0,81	3,72	15,05	97	6,18	
Итого за день			163,65	46,89	180,52	1350,14	99,61	

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	норма 400-550	факт 422	норма 600-800	факт 723	норма 250-350	факт 250

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	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
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	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
	Огурец соленый	60						
	Сок фруктовый	180	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			33,59	24,84	102,54	766,56	18,15	
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			17,6	12,07	27,14	287	0,27	
Итого за день			63,18	52,5	201,54	1536,76	80,76	

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	422	600-800	653	250-350	290

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	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			5,75	11,46	41,02	330	2,83	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	23,07	98	60	386
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200/10	1,45	3,93	10,2	82	8,23	57
	Котлета рыбная любительская	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
	Икра кабачковая	60	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	г/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	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			21,84	15,838	100,46	630,15	34,41	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	62
Итого за полдник			22,76	16,55	24,35	337	1,5	
Итого за день			51,25	44,048	188,9	1395,15	98,74	
Среднее значение за период (10 дней)			617,28	464,156	2024,83	14218,02	918,31	

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	447	600-800	753	250-350	280

*сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/М.П. Могильный., В.А. Тутельян.-М.,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 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. Тутельян.-М.: Де Ли прнт,2011.-543 с.

/М.П. Могильный., В.А. Тутельян.-М.: Де Ли 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**

01.12.25 15:33 (MSK)

Сертификат 00D27CFA7584F4D8C2A4A9DAD464810A38