

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №5 «Улыбка»
городского округа Судак
Республики Крым
К.В.Бондаренко

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
дошкольного возраста
(возрастная группа с 3 до 7 лет)
(осень-зима-весна)

Сборник технических нормативов: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

(М.Г. Могильный, В.А.Тутельян – М. ДеЛи плюс, 2016-640с.)

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 1								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	Хлеб пш.	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	397	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		итого	445	11,82	16,84	47,79	375,8	2,08
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	76	Борщ с капустой и картофелем	200/10	3,29	5,25	7,23	84,8	18,36
	292	Плов из птицы	195	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	45	Огурцы соленые	50	0,65	3,7	2	44,5	10
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	383	Кисель из повидла	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
		итого	783	26,68	15,82	117,04	739,89	51,95
Полдник	473	Булочка «Веснушка»	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	400	Молоко кипяченое	180	8,65	7,09	23,1	195	1,43
		итого	230	13,89	11,48	61,32	415,46	1,43
		Итого за целый день	1478	51,14	42,14	231,38	1531,15	55,29

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	445	600-800	803	250-350	230

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 2								
Завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91
	1	Бутерброд с маслом	40	3,17	3,21	11,99	89,5	0, 03
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2, 41	14,36	91	1,17
		итого	420	10,99	10,72	44,7	322,7	2,11
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40
Обед	87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4, 21	13,05	107	4,65
	258	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67
	321	Пюре картофельное	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45
	45	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	6,15
		Хлеб пшеничный	30	2, 41	0 ,46	14 ,67	73, 39	0
		Хлеб ржаной	38	3, 6	0 ,83	19, 55	99 ,97	0
	372	Компот из свежих х фруктов	180	0, 14	0,14	21,49	87,84	1,55
		итого	743	24,64	23,78	113,2	763,57	35,23
Полдник	237	Запеканка из творога	100	3, 83	7 ,84	30, 83	206, 32	0
	351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,09	30,45	0,09
	393	Чай с лимоном	180	5 ,48	5, 72	9, 34	161, 43	1, 26
		итого	310	19,39	14,91	43,26	398,2	1,35
		Итого за целый день	1473	55,02	51 ,25	201,16	1484	38,69

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	420	600-800	743	250-350	310

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 3								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16 ,42	132,2	0,91
	1	Хлеб	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	395	Какао с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1, 20
		итого	410	10, 87	15,91	46,23	351,2	2, 11
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	0 ,28	0, 28	6, 86	30, 8	7
Обед	82	Рассольник ленинградский	200/10	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	282	Биточки рубленые из говядины	80/5	11,92	8,80	11,64	173	0
	166	Каша рассыпчатая с овощами	150/5	0, 35	0, 05	0,95	6	2,45
	19	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
		Хлеб ржаной	38	3, 6	0 ,83	19, 55	99, 97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07
		итого	823	25,51	28,05	89,49	727,63	27,07
Полдник	216	Омлет с сыром	85	7,52	13,46	1,51	157	0, 15
	53	Икра кабачковая	40	0,45	2,35	2 ,96	34,8	2,76
		Хлеб	25	2,4	7,98	13,87	110	0
	393	Чай с сахаром	180	0,06	0 ,02	9,99	40	0,03
		итого	330	16, 07	8 ,37	28,33	341,8	2,94
		Итого за целый день	1563	61,98	55,81	164,1	1421	32,12

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	410	600-800	723	250-350	330

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 4								
Завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	200	14,43	5,08	16,83	132,4	0,91
		Хлеб пш.	30	2,41	20,46	14,67	73,9	0
		Кондитерское изделия	35	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	394	Чай с молоком	180	8,19	2, 41	14,36	91	1,17
		итого	445		15,94	50,52	403,4	3,1
2 Завтрак	399	Соки фруктовые	180	11,70	0,16	19,91	85,37	3,40
Обед	80	Суп картофельный с крупой	200	1, 87	3, 12	15 ,5	135	5 ,8
	295	Суфле из отварного мяса с рисом	80/5	15,58	11,39	16,7	232	0
	344	Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,9	0
		Хлеб ржаной	38	3 ,6	0 ,83	19, 55	99, 97	0
	372	Компот из свежих фруктов	180	0 ,12	0 ,09	18, 06	73, 5	0, 64
		итого	683	23,36	27,01	102,36	678,63	22,29
Полдник	230	Ватрушка с творогом	70	14,83	10,86	15,31	218	0,19
	393	Чай с лимоном	180	2, 67	2 ,34	34, 31	109	5, 20
		итого	250	16,14	8 ,37	35 ,87	236	5,39
		Итого за целый день	1603	53,85	52, 61	201,38	1322, 75	30,78

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	445	600-800	683	250-350	250

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 5								
Завтрак	94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5, 92	5, 93	17, 93	148,8	0,91
		Хлеб	30	3	8, 5	15, 5	130	0,16
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	0, 6	0 , 41	9, 99	129,10	0,03
		итого	450	9,52	14,84	43,42	407,9	1,37
2 Завтрак	368	Плоды свежие	75	0, 32	0, 32	7 ,84	33, 5 2	8
Обед	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	2, 85	3, 95	14,23	75, 67	4,82
	272	Котлеты рыбные любительские	80/5	9, 85	9 ,24	12 ,56	183	0
	205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0
	33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	5,7
		Хлеб пшеничный	30	1, 61	0, 31	9, 78	48, 93	0
		Хлеб ржаной	38	3, 6	0 ,83	19, 55	99, 17	0
	383	Кисель из повидла	180	0, 86	1 ,26	26, 71	132 ,46	0, 86
		итого	758	19,33	22, 24	119, 1	719 ,75	19,38
Полдник	469	Булочка домашняя	50	13, 47	4 ,13	10, 86	91	0, 4
	400	Ряженка	180	2, 67	2 ,34	14 ,31	89	1, 20
		итого	230	16 ,14	6 ,47	25, 17	180	1, 6
		Итого за целый день	1398	55,14	53, 61	183, 3	1308	22,35

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 3 до 7 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	410	600-800	773	250-350	305

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 6								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
	3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	392	Чай с молоком	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		итого	440	11,6	16,7	59,2	407,9	1,24
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	33,52	8
Обед	65	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	329	Кнели куриные с рисом	80/5	17,08	14,14	5,3	217	0,03
	168	Каша вязкая пшеничная	150/5	2,34	5,28	18,3	142,46	11,5
	54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,07
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
	372	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		итого	748	28,96	26,06	103,7	787,42	37,97
Полдник	473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
		итого	230	16,14	6,47	25,17	180	1,4
		Итого за целый день	1472	56,7	49,23	188,04	1375,32	40,47

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	748	250-350	230

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 7								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24, 2	205,4	1,13
	3	Хлеб	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	397	Какао с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
		итого	410	12,05	10,6	53,18	432,9	2,33
2 Завтрак	399	Сок	180	1,87	3,12	15,5	135	5,8
Обед	87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65
	284	Суфле из рыбы	80/5	21,47	19,69	35,69	406	1,01
	321	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,35	0,05	0,95	6	2,45
		Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19, 55	99 ,17	0
	372	Компот из свежих фруктов	180	0,86	1,26	26 ,71	132, 46	0,86
		итого	808	37,21	34,38	87 , 9	662,1	29,11
Полдник	231	Сырники из творога	100	3,55	3,17	2, 03	52 ,13	0,11
	351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,09	30,45	0,09
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	310	13,4	4,54	36,3	331	30,31
		Итого за целый день	1648	48, 67	49, 52	185,4	1426	60, 62

Суммарный об ем 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	748	250-350	310

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 8								
Завтрак	94	Суп молочный с пшенной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,67	136	0
	392	Чай с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
		итого	415	15,8	22,2	62,6	534,9	2,5
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8
Обед	82	Рассольник ленинградские	200/10	3,24	5,36	7,23	84,8	18,36
	298	Голубцы ленивые	160	13,63	7,63	8,14	153,1	0
	354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,75	22,22	0,01
	71	Салат из свеклы с сыром	60	3,11	5,46	4,29	76,73	4,94
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
	383	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0,07
		итого	773	26,5	20,7	96,8	673,5	42,8
Полдник	215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	12	Горошек зеленый отварной	40	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	345	26,8	8	28,3	174	2
		Итого за целый день	1628	69,1	50,9	190,4	1382,4	70

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	415	600-800	778	250-350	335

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 9								
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,19	6,51	23,6	60,25	1,14
	1	Гренки с сыром	30	3	8,5	15,5	130	0
		Кондитерское изделия	40	5,24	4,39	38,22	120,46	0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		итого	450	13,3	18,4	66,2	383,2	1,14
2 Завтрак	368	Сок	180	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0
Обед	63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	292	Макаронник с мясом	165	17,3	14,14	5,30	217	0,03
	53	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,0	1,75
		Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
	372	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
		итого	843	20,74	15,81	94,99	574,2	24,64
Полдник	230	Вареники ленивые	100/5	10,5	6,26	26	203	0,04
	393	Чай с лимоном	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
		итого	285	15,8	12,0	35,3	364,43	1,3
		Итого за целый день	1578	49,84	46,21	196,49	1322	27,08

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	450	600-800	843	250-350	285

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 10								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	4,83	5,3	14,42	124,6	0,98
	1	Хлеб	30	3,0	8,5	15,5	130	0
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	450	12,97	14,21	40,19	359,4	0,98
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7
Обед	80	Суп картофельный с крупой	200	4,97	5,27	21,48	144,05	7,41
	268	Биточки рыбные запеченные	80/5	12,61	7,32	3,29	129	0,14
	321	Пюре картофельное	150	6,08	6,46	13,54	122,81	17,46
	45	Винегрет овощной	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	1	Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,17	0
	372	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		итого	733	30,55	23,65	102,64	742,18	32,73
Полдник	473	Кондитерской изделия	60	10,5	6,26	26	203	0,04
	401	Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
		итого	305	15,81	12,0	35,3	364,4	1,3
		Итого за целый день	1533	59,33	49,86	178,17	1466	35,01

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	450	600-800	743	250-350	240

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "УЛЫБКА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Бондаренко Кристина Викторовна, Заведующий

24.02.25 10:44 (MSK)

Сертификат A85F5C6B1A4B625FB40E05A7E9BABFEF