

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

ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей
раннего дошкольного возраста
(возрастная группа с 1 до 3 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., 2016-640с.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 1								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	150	3,72	3,82	13,76	106,65	0,68
	1	Хлеб	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	394	Чай с молоком	150	2,65	2,34	11,31	77	1,19
		ИТОГО	330	11	8,73	46,73	336,97	2,11
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	80	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	57	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17
	263	Фрикадельки рыбные отварные	60/5	7,99	2,10	4,38	68	0,14
	321	Пюре картофельное	120/5	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52
	54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	38	2,05
		Хлеб пшеничный	20	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
		ИТОГО	585	20,25	11,7	108,78	656,19	33,18
Полдник	469	Булочка домашняя	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	397	Напиток кисломолочный	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
		ИТОГО	200	9,82	8,47	75,58	305,46	2,05
		Итого за целый день	1105	41,07	28,9	201,31	1298,62	37,34

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	330	480-550	585	200-250	200

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 2								
Завтрак	94	Суп молочный с кукурузной крупой	150	2,4	3,82	21,04	128	0
	1	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	0,98
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
		итого	335	7,19	13,37	46,29	334	1,96
2 Завтрак	368	Сок фруктовый	150	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	87	Суп картофельный с бобовыми	150	2,13	2,24	13,70	84,8	6,6
	285	Шницель рыбный натуральный	60/5	11,13	7,57	6,94	140	0
	321	Пюре картофельное	120/5	3,06	6,4	20,44	137,2 5	18,16
	45	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	38	4,1
		Хлеб пшеничный	25	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
		итого	540	23,95	18,12	114,21	729,5 2	36,05
Полдник	239	Запеканка из творога	50	18,69	12,67	11,40	234	0,25
	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,3	0,68	1,55	15,2	0,05
	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
		итого	215	18,76	12,68	18,50	263	1,67
		Итого за целый день	1090	49,9	44,28	175,89	1347	39,61

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	335	480-550	575	200-250	215

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 3								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	150	2,4	1,31	21,04	128	0
	1	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	0
	395	Какао с молоком	150	2,65	2, 33	11,31	77	1,19
		итого	320	6,55	3,65	42,35	252,8	1,19
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	70	0,4	0, 4	9,8	44	10
Обед	76	Рассольник ленинградский	150/5	1 ,19	3 , 06	10,15	73	4,5
	282	Биточки рубленные из говядины	60/5	10,93	6,74	8,98	132	0,3
	166	Каша рассыпчатая с овощами	120/5	4,08	4,08	25,05	153	0
	19	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22
		Хлеб ржаной	30	3, 6	0, 83	19, 55	99, 97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0, 07	0	20,03	80,46	0,07
		итого	500	23,38	20,57	98,48	660,89	19,81
Полдник	216	Омлет с сыром	65	5, 24	4 ,39	38, 22	220 ,46	0
	53	Икра кабачковая	30	0,45	4,35	2,96	34,8	2,76
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
		итого	265	7,23	8,85	58,17	302,68	5,57
		Итого за целый день	1085	37,16	33,07	199	1216,37	21,09

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	350-450	320	480-550	500	200-250	265

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 4								
Завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	150	2,12	0,3	26,86	121	0
	1	Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0
	394	Чай с молоком	150	3,15	2, 72	12,96	89	1,2
		итого	320	7,72	10,57	54,44	346	1,2
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3,4
Обед	80	Суп картофельный с крупой	150	5,2	3,4	16,6	133	7,2
	295	Суфле из отварного мяса с рисом	60/5	11,68	8,54	12,52	1174	0
	344	Рагу овощное	120	4,08	4,08	25,05	153	0
		Хлеб пшеничный	25	1,15	0,1	10	47,4	0
		Хлеб ржаной	30	3, 6	0, 83	19, 55	99, 97	0
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		итого	575	24,89	20,67	121,2	787,21	16,25
Полдник	230	Вареники ленивые (отварные)	60/5	8,91	7,89	9,21	144	0,12
	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		итого	215	8,98	7,90	16,31	173	1,54
		Итого за целый день	1110	41,59	39,14	191,95	1306,21	18,99

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	330	480-550	540	200-250	215

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 5								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,44	13,45	111,6	0,68
	1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	213	Яйца вареные	20	5,08	4,6	0,28	63	0
	392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	360	12,03	16,61	38,34	315	0,71
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	258	Борщ вегетарианский	150	1,63	3,57	8,20	71,55	10,67
	263	Шницель рыбный натуральный	60/5	8,98	2,68	5,84	83	1,83
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52
	19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22
		Хлеб пшеничный	20	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
		итого	575	21,24	13,94	107,48	567,99	39,54
Полдник	473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0
	400	Молоко кипяченое	150	4,8	4,08	7,58	85	2,05
		итого	200	8,7	7,14	34,51	236	2,05
		Итого за целый день	1130	41,97	37,68	180,33	1118,99	42,3

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	360	480-550	575	200-250	200

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 6								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,44	13,45	111,6	0,68
	3	Бутерброд с сыром	45	3	8, 5	15, 5	136	0
	392	Чай с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
		итого	345	9,78	14,94	39,58	317,6	1,66
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	70	1,5	0, 5	21,0	95	10
Обед	65	Борщ вегетарианский	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95
	329	Кнели куриные с рисом	60/5	8,93	6,74	8,97	132	0
	168	Каша вязкая пшеничная	120/5	2,21	3,86	8,85	69,6	19,97
	54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,33	2,04
		Хлеб пшеничный	25	2, 41	0, 46	14, 67	99, 17	0
		Хлеб ржаной	30	3, 6	0, 83	19, 55	99, 97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0, 33	0,015	20,83	84,75	0, 3
		итого	530	20,59	14,10	104,15	643,34	35,22
Полдник	473	Булочка «Веснушка»	50	3, 64	6 ,26	26, 96	179	0
	400	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	1,05
		итого	200	7,99	10,01	32,96	254	1,05
		Итого за целый день	1075	38,36	39,09	176,69	1214,94	37,93

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	345	480-550	585	200-250	200

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 7								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	150	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	Хлеб пшеничный	30	3	8,5	15,5	136	0
	397	Какао с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	1,20
		итого	330	11,64	16,81	47,74	373,8	2,11
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	150	0,4	3,75	6	75	1,05
Обед	87	Суп картофельный с бобовыми	150	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	284	Суфле из рыбы	60/5	21,47	19,69	35,69	353,78	6,65
	321	Пюре картофельное	120/5	2045	3,84	16,35	109,8	14,52
	19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,36	1,88	2,37	28	2,2
		Хлеб пшеничный	25	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	372	Компот из свежих фруктов	150	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44
		итого	585	29,64	27,56	106,61	808,77	20,17
Полдник	231	Сырники из творога	50	18,69	12,67	11,40	234	0,25
	351	Соус молочный (сладкий)	15	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6
	392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	215	21,61	15,5	39,02	407,97	3,04
		Итого за целый день	1130	62,89	59,87	193,37	1590,54	25,32

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>400-550</u>	330	600-800	585	250-350	215

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 8								
Завтрак	94	Суп молочный с пшенной крупой	150	2,4	3,82	21,04	128	0
	1	Бутерброд с маслом	35	2,2	0,9	15	75	0
	392	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
		итого	335	7,25	7,05	47,35	280	1,19
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	76	Рассольник ленинградский	150/5	1,19	3,06	10,15	73	4,5
	298	Голубцы ленивые	120	9,54	5,31	2,44	96	0,11
	354	Соус сметанный	15	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52
	71	Салат из свеклы с сыром	40	0,86	3,65	5,02	56,34	3,8
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	16,08	76	0
	383	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
		итого	510	16,74	16,26	66,73	383,15	22,98
Полдник	215	Омлет натуральный	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13
	12	Горошек зеленый отварной	30	0,54	2,82	3,55	42	2,2
		Хлеб	20	2,2	0,9	15	75	0
	393	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
		итого	265	9,73	16,69	26,61	293	2,35
		Итого за целый день	1110	33,72	40	140,69	957	26,52

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	320	480-550	510	200-250	265

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 9								
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,44	4,44	13,45	111,6	0,68
	4	Гренки с сыром	30	2,45	7,55	14,62	136	0
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
		итого	330	9,23	13,99	38,7	317,6	1,66
2 Завтрак	368	Сок фруктовый	150	0,54	0,36	29,34	123	3,4
Обед	67	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,08
	292	Макаронник с мясом	120/5	8,93	6,74	8,97	132	0
	53	Огурцы соленые	40	3,11	5,46	4,29	78,73	4,94
		Хлеб пшеничный	20	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,2	8,04	38	0
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
		итого	515	21	19,42	115,42	745,45	19,78
Полдник	230	Вареники ленивые(отварные)	60/5	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	393	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	2,83
		итого	215	5,36	4,41	48,42	261,46	2,83
		Итого за целый день	1210	35,59	37,82	202,54	1325	24,27

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		Полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	330	450-600	585	200-250	215

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 10								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	150	2,4	1,31	21,04	128	0
		Хлеб	20	2,2	0,9	15	75	0
	213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,28	63	0
	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
		итого	340	7,14	4,52	43,31	294	0,02
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	70	0,1	0,4	9,8	44	10
Обед	80	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	8,57	55	4,95
	268	Биточки рыбные запеченные	60/5	8,25	2,65	6,68	84	2,12
	321	Пюре картофельное	120/5	6,32	4,12	28,31	176	0,48
	45	Винегрет овощной	40	0,35	0,05	0,95	6	2,45
		Хлеб пшеничный	25	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,4	19,45	99,97	0
	372	Компот из сушеных фруктов	150	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
		итого	585	22,23	9,80	113,42	665,84	17,91
Полдник	473	Кондитерские изделия	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	401	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,20	85	1,26
		итого	200	10,46	8,89	45,342	305,46	1,26
		Итого за целый день	1205	39,83	23,21	202,15	1265,3	19,19

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
От 1 до 3 лет	норма	факт	норма	факт	норма	факт
	<u>350-450</u>	340	480-550	585	200-250	200

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 10:22 (MSK)

Сертификат A85F5C6B1A4B625FB40E05A7E9BABFEF