

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Дачновская

средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «Дачновская

средняя общеобразовательная школа»

ОГРН 1159102004889 среднего округа Судак

В.М. Рейнова



ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА С 3 ДО 7 ЛЕТ)

СЕЗОН: осень - зима

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
/М.П. Могильный, В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.

2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт УР
				Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Суп молочный манный	10,73	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94
	Чай с сахаром и лимоном	1,91	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд	0,07	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за прием пищи:		12,71		7,77	12,64	41,24	309,2	3,74	
II Завтрак	Сок фруктовый	10,44	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
	Итого за прием пищи:		23,15	517	8,42	13,07	35,21	456,08	8,64
Обед	Салат из соевых орехов с луком	7,84	60	0,51	3,06	1,56	35,9	3,33	20
	Суп рыбный	24,16	200	5,61	3	15,66	112,25	11,12	95
	Плов из птицы	45,25	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Компот из сухофруктов	3,87	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/л
Хлеб пшеничный	1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/л	
Итого за прием пищи:		83,78	688	24,53	16,38	88,9	599,45	13,25	
Полдник	Омлет натуральный	6,18	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432
	Пряники	4,17	30	1,02	3	3,9	29,8	1,6	Г/л
	Чай с сахаром	1	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за прием пищи:		11,35	360	10,13	11,13	69,04	399,8	2,1	
Итого за день		118,28		43,08	40,58	193,15	1455,33	23,99	

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	424	600-800	688	250-350	310

Принем пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выхода блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт ур	Описан кме карты
				Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	Суп молочный рисовый Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сыром и маслом	11,13	200/2	4,82	8,08	16,83	132,4	0,91	94	
		1,91	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
		9,5	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
		22,54		9,67	14,98	41,59	312,4	3,81		
		Итого за прием пищи:		7	100	0,4	0,4	9,8	44	10
III Завтрак	Свежие фрукты									
Итого за прием пищи:		29,54		10,07	15,38	9,8	356,4	13,81		
Обед	Салат из моркови Суп с макаронными изделиями Шницель рыбный Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	4,59	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41	
		6,21	200	2,68	2,94	17,14	104,8	8,25	88	
		30,59	80	10,5	3,23	6,81	97	2,12	274	
		16,55	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,52	339	
		4,52	180	0,16	0,07	24,15	97,9	21,96	396	
Итого за прием пищи:		65,12		20,79	11,56	98,19	1810,68	53,73		
Полдник	Ватрушка Чай с молоком	13,62	100	13,44	6,75	22,57	204,5	0,17	244	
		1	180	2,67	2,34	14,31	8	1,2	413	
Итого за прием пищи:		14,62		16,11	9,09	36,88	212,5	1,37		
Итого за день		109,28		46,97	36,03	144,87	2379,58	68,91		
Рекомендуется		112		54	60	261	1800	50		

Возраст Детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	441	600-800	748	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепта УР	Оглические карты
				Б	Ж	У				
День 3 Завтрак	Суп молочный пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом	11,01	200/2	8,79	5,48	18,57	146,8	0,91	94	
		1	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
		3,535	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого за прием пищи:		15,545		11,3	13,05	43,18	322,8	0,94		
II Завтрак	Сок	10,44	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		25,985		11,95	13,48	35,21	469,68	5,84		
Обед	Салат из свежей капусты Рассолыник «Ленинградский» Оладьи из пшена Макаронные отварные Напиток лимонный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	5,18	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	20	
		10,28	200	2,1	5,04	16,59	120,7	7,53	82	
		26,83	85	14,94	18,05	6,11	262	46,2	282	
		5,77	150	5,68	4,36	27,25	171	0	219	
		4,26	180	0,16	0,02	24,71	85,12	22,95	95	
Итого за прием пищи:		54,98		27,36	30,97	102,75	798,82	96,15		
Полдник	Винегрет овощной Яйцо отварное Чай с сахаром	10,072	100	0,82	3,7	5,1	56,88	6,15	45	
		0,34	40	5,08	4,6	0,28	63	0	г/л	
		1	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
Итого за прием пищи:		11,412		5,96	8,32	15,37	159,88	6,18		
Итого за день		92,377		45,27	52,77	153,33	1428,38	108,17		
Рекомендуется		112,1		54	60	261	1800	50		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	432	600-800	648	250-350	320

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт ур	Описан кие карты
				Б	Ж	У				
День 4 Завтрак	Суп молочный с ячневыми Чай с сахаром и лимоном Булерброд с сыром и маслом	10,74	200/2	9,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94	
		1,91	180/10	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
		9,5	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		22,15		14,82	12	43,11	322,2	3,81		
Завтрак	Фрукты	9,5	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371	
Итого за прием пищи:		31,65		15,72	12,2	8,1	365,2	63,81		
Обед	Суп картофельный с фасолью Котлета мясная Рагу овощное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	7,81	200	2,8	4,69	11,62	94,6	5,06	63	
		41,91	80	11,13	7,7	6,94	140	0	306	
		13,42	120	9	8,11	55,15	186	41,4	432	
		4,52	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390	
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/л	
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/л	
Итого за прием пищи:		70,32		26,73	21,12	120,19	625,8	48,18		
Полдник	Сырники из творога Кофейный напиток	23,92	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	2,31	
		8,12	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
Итого за прием пищи:		32,04		21,54	15,08	25,76	325	1,42		
Итого за День		134,01		63,99	48,4	154,05	1316	113,41		
Рекомендуется		112		54	60	261	1800	50		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	536	600-800	743	250-350	330

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С н.с	№ рецептур
				Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак									
	Суп молочный куриный	10,65	200/2	4,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94
	Чай с сахаром	1	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Вутерброд с маслом	3,535	30/15	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Итого за прием пищи:		15,185		7,48	12,67	42,96	318,2	0,94	
II Завтрак									
	Сок фруктовый	10,4	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
Итого за прием пищи:		25,6		8,13	13,1	35,21	465,08	5,84	
Обед									
	Салат из зеленого горошка	6,69	40	1,19	2,08	2,25	33,44	4,4	10
	Суп картофельный с клецками	5,3	200	2,1	3,6	12,14	87,25	5,75	91
	Тефтели из говядины	48,12	80/40	6,6	5,48	6,2	94,0	0,45	303
	Каша перловая	9,18	120	3,57	3,47	25,4	146,88	1,44	165
	Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76,0	0	Г/п
	Хлеб пшеничный	1,45	30	0,5	0,03	3,3	15,8	0	Г/п
	Кисель из сока	6,118	180	0,51	0,05	27,18	127,92	1,13	382
Итого за прием пищи:		78,07		17,11	15,11	92,55	581,29	13,17	
Полдник									
	Булочка «Веснушка»	4,65	100	3,09	3,06	26,93	151	0	456
	Чай с лимоном	1,51	180	0,12	0,02	10,2	41	0,03	393
Итого за прием пищи:		6,16		3,21	3,08	37,13	192	0,03	
Итого за День		136,8		28,45	31,29	164,89	1238,37	19,04	
Рекомендован		112,1		54	60	261	1800	50	

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	444	600-800	758	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н с	№ рецепт ур	огнечес кие карты
				Б	Ж	У				
День 6 Завтрак	Суп молочный манный	10,73	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94	
	Чай с сахаром и лимонном	1,91	180/10	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
	Бутерброд	0,07	30/10/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого за прием пищи:		22,14		11,32	15,81	46,86	375,2	2,34		
II Завтрак	Сок фруктовый	10,44	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		32,58		11,97	16,24	35,21	522,08	7,24		
Обед	Салат из свеклы с горошком	10,05	60	1	2,5	4,92	46,26	5,88	35	
	Суп картофельный гречневый	9,65	200	2,13	2,24	13,7	84	6,6	80	
	Котлета куриная	19,48	80/30	10,18	8,09	10,78	154	0,04	307	
	Макароны отварные	5,77	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219	
	Компот из сухофруктов	3,87	180	0,39	0,01	25	101,7	0,32	394	
	Хлеб пшеничный	1,45	30	0,05	0,03	3,3	15,8	0	Г/п	
Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п		
Итого за прием пищи:		51,48		22,07	17,63	101,03	648,76	12,84		
Полдник	Омлет натуральный	6,18	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432	
	Чай с сахаром	1	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	4,11	
Итого за прием пищи:		7,18		9,11	8,13	65,14	370	0,5		
Итого за день		89,74		43,15	42	201,38	1540,84	20,58		
Рекомендуется		112,1		54	60	261	1800	50		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-550	437	600-800	773	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н с	№ рецептур
				Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	10,93	200/2	4,81	8,08	16,8	132,4	0,91	101
	Чай с сахаром	1	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с сыром и маслом	9,5	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого за прием пищи:		21,43		9,6	14,98	41,35	311,4	1,01	
II Завтрак	Фрукты свежие	9,5	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371
Итого за прием пищи:		30,93	602	10,5	15,18	8,1	354,4	61,01	
Обед									
	Икра кабачковая	6,45	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	54
	Суп картофельный с крупой	4,2	200	0,82	2,03	2,88	33	4,74	72
	Картофельная запеканка с мясом	53,23	155	9,54	5,85	25,62	193,1	5,09	291
	Компот из свежих плодов	4,52	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/лн
Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/лн	
Итого за прием пищи:		71,06		14,52	10,38	77,35	459,14	13,76	
Полдник									
	Оладьи со стуженным молоком	34,06	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432
	Какао молоком	9,59	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за прием пищи:		43,65	280	12,72	11,3	70,97	437	1,9	
Итого за День		145,64		37,74	36,86	156,42	1250,54	76,67	

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	417	600-800	643	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт ур	Описан кие карты
				Б	Ж	У				
День 8 Завтрак	Суп молочный овсяный	11,37	200/2	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	99	
	Чай с сахаром и лимоном	1,91	180/107	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
	Бутерброд с сыром	6,04	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		19,32		10,34	11,95	40,86	311,8	3,88		
II Завтрак	Сок фруктовый	10,44	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		29,76		10,99	12,38	76,07	458,68	8,78		
Обед	Огурец порционный	6,4	40	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	71	
	Свекольник со сметаной	8,78	200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	63	
	Биточки рыбные запеченные	28,46	80	9,45	9,65	9,98	163,9	0,49	322	
	Рис с овощами	9,68	120	3,57	3,47	25,4	146,88	1,44	165	
	Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/л	
	Хлеб пшеничный	1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/л	
Итого за прием пищи:		60,24	180	19,72	18,7	95,55	645,28	16,39	390	
Полдник	Запеканка из творога	32,23	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251	
	Ряженка	17,1	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	Г/л	
	Итого за прием пищи:		49,33		22,74	16,55	24,71	339	0,78	
Итого за день		139,33		42,46	51,16	196,33	1442,96	25,95		
Рекомендуется		112,1		54	60	261	1800	50		

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	444	600-800	688	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н с	№ рецептур	Описаные карты
				Б	Ж	У				
День 9 Завтрак	Суп молочный гречневый	12,35	200/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	101	
	Чай с сахаром	1	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	Бутерброд с сыром и маслом	9,5	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		22,85		10,76	12,38	41,63	320,6	1,01		
Завтрак	Фрукты	7	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Итого за прием пищи:		29,85		11,16	12,78	9,8	364,6	11,01		
Обед	Икра морковная	3,1	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41	
	Суп картофельный гороховый	5,58	200	5,61	3	15,66	112,25	11,12	95	
	Каша пшеничная	7,72	150/2	5,68	4,36	27,25	171	0	219	
	Гуляш из говядины	71,52	160	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277	
	Компот из свежих плодов	4,52	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390	
Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п		
Хлеб пшеничный	1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/п		
Итого за прием пищи:		95,1		31,26	20,45	100,32	708,83	16,32		
Полдник	Макаронны отварные с сыром	15,56	120	10,53	9,25	28,6	237,6	0,13	220	
	Чай с сахаром	1	180	0,06	0,02	0,28	40	0,03	411	
Итого за прием пищи:		16,56		10,59	9,27	28,88	277,6	0,16		
Итого за День		141,5		53,01	42,5	139	1351,03	27,49		
Рекомендуется		112,1		54	60	261	1800	50		

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	439	600-800	820	250-350	300

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецент ур
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак									
	Суп молочный пшеничный	11,11	200/2	58	5,48	18,6	14,68	0,91	101
	Чай с сахаром и лимоном	1,91	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	398
	Бутерброд с маслом	3,535	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за прием пищи:		16,555		60,57	13,05	43,42	191,68	3,74	
II Завтрак									
	Сок фруктовый	10,44	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
Итого за прием пищи:		26,995		61,22	13,48	35,21	338,56	8,64	
Обед									
	Салат из картофеля с соевыми отруцями	5,0	60	0,82	3,12	5,14	52	7,2	22
	Борщ вегетарианский	11,16	200	2,74	5,95	13,68	119,25	17,78	65
	Печень по-строгановски	33,2	80	21,2	17,97	0,63	296	13,52	255
	Каша гречневая	11,67	120	7,9	5,16	35,4	220	1,55	180
	Компот из сухофруктов	3,87	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п
	Хлеб пшеничный	1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/п
Итого за прием пищи:		67,55		35,64	29,7	96,19	840,45	34,57	
Полдник									
	Булочка с вешушка	5,42	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	454
	Молоко кипяченое	11,52	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за прием пищи:		16,94		10,08	6,75	53,51	314,8	2,49	
Итого за день		111,485		106,94	49,93	184,91	1493,81	45,7	
Рекомендуется		112,1		54	60	261	1800	50	

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	400-550	434	600-800	708	250-350	260