

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дачновская

средняя общеобразовательная школа»

городского 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 рецептов 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	описан ие карты
				Б	Ж	У				
День 1 Завтрак	Суп молочный манн Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с маслом и сыром	10,02	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94	
		1,51	180/10	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
		9,605	30/10/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
		21,135		11,32	15,81	46,86	375,2	2,34		
Итого за прием пищи:										
III Завтрак	Сок фруктовый	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		31,035		11,97	16,24	35,21	522,08	7,24		
Обед	Салат из свеклы с горошком Суп картофельный гречневый Котлета куриная Макаронны отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	9,15	60	1	2,5	4,92	46,26	5,88	35	
		8,86	200	2,13	2,24	13,7	84	6,6	80	
		22,91	80/30	10,18	8,09	10,78	154	0,04	307	
		6,26	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219	
		3,06	180	0,39	0,01	25	101,7	0,32	394	
		1,45	30	0,05	0,03	3,3	15,8	0	Г/п	
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п	
Итого за прием пищи:		52,9		22,07	17,63	101,03	648,76	12,84		
Полдник	Омлет натуральны Печенье Чай с сахаром	6,33 3,6 0,76	100 30 180	9,05 1,02 0,06	8,11 3 0,02	55,15 3,9 9,99	330 29,8 40	0,47 1,6 0,03	432 Г/п 4,11	
Итого за прием пищи:		10,69		10,13	11,13	69,04	399,8	2,1		
Итого за День		94,625		44,17	45	205,28	1570,64	22,18		
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 и С	№ рецепт ур	Описан ие карты
				Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	Суп молочный рисовый Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сыром и маслом	10,38	200/2	4,82	8,08	16,83	132,4	0,91	94	
		1,51	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
		9,605	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
		21,495		9,67	14,98	41,59	312,4	3,81		
Итого за прием пищи:		9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
II Завтрак	Свежие фрукты									
Итого за прием пищи:		30,995		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	3,21	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41	
		5,54	200	2,68	2,94	17,14	104,8	8,25	88	
		30,34	80	10,5	3,23	6,81	97	2,12	274	
		15,71	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,52	339	
		4,18	180	0,16	0,07	24,15	97,9	21,96	396	
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/п	
Итого за прием пищи:		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0		
Итого за прием пищи:		61,64		20,79	11,56	98,19	1810,68	53,73		
Полдник	Вареники ленивые Чай с молоком	25,62	100	13,44	6,75	22,57	204,5	0,17	244	
		6,265	180	2,67	2,34	14,31	8	1,2	413	
Итого за прием пищи:		31,885		16,11	9,09	36,88	212,5	1,37		
Итого за День		124,52		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	№ рецепт ур	описан ие карты
				Б	Ж	У				
День 3 Завтрак	Суп молочный пшениный Чай с сахаром Бутерброд с маслом	10,2	200/2	8,79	5,48	18,57	146,8	0,91	94	
		0,76	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
		3,815	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
Итого за прием пищи:		14,775		11,3	13,05	43,18	322,8	0,94		
II Завтрак	Сок	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		24,675		11,95	13,48	35,21	469,68	5,84		
Обед	Салат из свежей капусты	3,84	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,47	20	
	Рассольник «Ленинградский»	9,33	200	2,1	5,04	16,59	120,7	7,53	82	
	Оладьи из печени	23,93	85	14,94	18,05	6,11	262	46,2	282	
	Рис с овощами	9,5	150	3,5	3,74	4,7	186	0,6	180	
	Напиток лимонный	3,23	180	0,16	0,02	24,71	85,12	22,95	95	
	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:		52,49		25,18	30,35	80,2	813,82	96,75		
Полдник	Винегрет овощной	8,53	100	0,82	3,7	5,1	56,88	6,15	45	
	Яйцо отварное	0,34	40	5,08	4,6	0,28	63	0	г/л	
	Чай с сахаром	0,76	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
Итого за прием пищи:		9,63		5,96	8,32	15,37	159,88	6,18		
Итого за День		62,12		43,09	52,15	130,78	1443,38	108,77		
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 ие карты
				Б	Ж	У				
День 4 Завтрак	Суп молочный с ячневый Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сыром и маслом	10,14	200/2	9,97	5,1	18,35	142,2	0,91	94	
		1,51	180/10	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
		9,605	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		21,255		14,82	12	43,11	322,2	3,81		
II Завтрак	Фрукты	9,5	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371	
Итого за прием пищи:		30,755		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	7,31	200	2,8	4,69	11,62	94,6	5,06	63	
		35,1	80	11,13	7,7	6,94	140	0	306	
		12	120	9	8,11	55,15	186	41,4	432	
		4,18	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390	
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п	
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/п	
Итого за прием пищи:		61,25		26,73	21,12	120,19	625,8	48,18		
Полдник	Сырники из творога Кофейный напиток	22,03	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	2,31	
		7,73	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
Итого за прием пищи:		29,76		21,54	15,08	25,76	325	1,42		
Итого за день		121,765		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)	Витамины и С	№ рецепту р
				Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак	Суп молочный кукурузный Чай с сахаром Бутерброд с маслом	10,04 0,76 3,815	200/2 180/10/7 30/15	4,97 0,06 2,45	5,1 0,02 7,55	18,35 9,99 14,62	142,2 40,0 136,0	0,91 0,03 0	94 411 1
Итого за прием пищи:		14,615		7,48	12,67	42,96	318,2	0,94	
II Завтрак	Сок Фруктовый	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
Итого за прием пищи:		24,5		8,13	13,1	35,21	465,08	5,84	
Обед	Салат из зеленого горошка Суп картофельный с клецками Тефтели из говядины Макароны отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель из сока	6,65 4,76 41,17 9,18 1,21 1,45 5,38	40 200 80/40 150 38 30 180	1,19 2,1 6,6 15,42 2,64 0,5 0,51	2,08 3,6 5,48 12,41 0,4 0,03 0,05	2,25 12,14 6,2 4,0 16,08 3,3 27,18	33,44 87,25 94,0 189 76,0 15,8 127,92	4,4 5,75 0,45 0,6 0 1,13	10 91 303 277 Г/л Г/л
Итого за прием пищи:		69,80		28,96	24,05	71,11	623,41	12,33	
Полдник	Булочка «Веснушка» Чай с лимоном	4,65 1,51	100 180	3,09 0,12	3,06 0,02	26,93 10,2	151 41	0 0,03	456 393
Итого за прием пищи:		6,16		3,21	3,08	37,13	192	0,03	
Итого за День		100,5		40,3	40,23	143,45	1280,49	18,2	
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 и С	№ рецепт ур
				Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Суп молочный манннй Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с маслом	10,02	200/2	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	94
		1,51	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
		3,815	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за прием пищи:		15,345		7,77	12,64	41,24	309,2	3,74	
II Завтрак	Сок фруктовый	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
Итого за прием пищи:		25,245	517	8,42	13,07	35,21	456,08	8,64	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком Суп рыбный Плов из птицы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	6,86	60	0,51	3,06	1,56	35,9	3,33	20
		22,33	200	5,61	3	15,66	112,25	11,12	95
		44,01	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
		3,06	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	Г/п
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	Г/п
Итого за прием пищи:		78,92	688	24,53	16,38	88,9	599,45	13,25	
Полдник	Омлет с сыром Пряники Чай с сахаром	12,34	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432
		3,9	30	1,02	3	3,9	29,8	1,6	Г/п
		0,76	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за прием пищи:		17	360	10,13	11,13	69,04	399,8	2,1	
Итого за День		121,165		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

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур
				Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Бутерброд с сыром и маслом	10,32	200/2	4,81	8,08	16,8	132,4	0,91	101
		0,76	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
		9,605	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
		20,685		9,6	14,98	41,35	311,4	1,01	
Итого за прием пищи:	Фрукты свежие	9,5	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371
Итого за прием пищи:		30,185	602	10,5	15,18	8,1	354,4	61,01	
Обед	Икра кабачковая Щи по- уральски с крупой Картофельная запеканка с мясом Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	5,074	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	54
		13,01	200	0,82	2,03	2,88	33	4,74	72
		45,43	155	9,54	5,85	25,62	193,1	5,09	291
		4,18	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	г/п
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
Итого за прием пищи:		70,354		14,52	10,38	77,35	459,14	13,76	
Полдник	Оладьи со стущенным молоком Какао молоком	28,74	100	9,05	8,11	55,15	330	0,47	432
		8,65	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за прием пищи:		37,39	280	12,72	11,3	70,97	437	1,9	
Итого за день		137,929		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 ие карты
				Б	Ж	У				
День 8 Завтрак	Суп молочный овсяный Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с сыром	10,59	200/2	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	99	
		1,51	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393	
		5,86	30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		17,96		10,34	11,95	40,86	311,8	3,88		
II Завтрак	Сок фруктовый	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418	
Итого за прием пищи:		27,86		10,99	12,38	76,07	458,68	8,78		
Обед	Огурец порционный Свекольник со сметаной Рыба с овощами Каша перловая с маслом Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Напиток лимонный	5,6	40	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	71	
		7,95	200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	63	
		21,25	80	9,45	9,65	9,98	163,9	0,49	322	
		6,18	120	3,57	3,47	25,4	146,88	1,44	165	
		1,21	38	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п	
		1,45	30	1	0,06	6,6	31,6	0	г/п	
		3,23	180	0,16	0,16	23,8	97,6	1,72	390	
Итого за прием пищи:		46,87		19,72	18,7	95,55	645,28	16,39		
Полдник	Запеканка из творога Раженка	30,25	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251	
		17,82	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	г/п	
Итого за прием пищи:		48,07		22,74	16,55	24,71	339	0,78		
Итого за день		122,8		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 и С	№ рецепт ур	Описан ие карты
				Б	Ж	У				
День 9 Завтрак	Суп молочный гречневый Чай с сахаром Бутерброд с сыром и маслом	11,72	200/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	101	
		0,76	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
		9,605	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
		22,085		10,76	12,38	41,63	320,6	1,01		
III Завтрак	Фрукты	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Итого за прием пищи:		31,585		11,16	12,78	9,8	364,6	11,01		
Обед	Икра морковная Суп картофельный гороховый Каша пшеничная Гуляш из говядины Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	2,26	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41	
		5,17	200	5,61	3	15,66	112,25	11,12	95	
		6,26	150/2	5,68	4,36	27,25	171	0	219	
		60,05	160	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277	
		4,18	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:		80,58		31,26	20,45	100,32	708,83	16,32		
Полдник	Макароны отварные с сыром Чай с сахаром	15,8	120	10,53	9,25	28,6	237,6	0,13	220	
		0,76	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		128,7		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	№ рецепт ур
				Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный пшеничный Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с маслом	10,42 1,51 3,815	200/2 180/10/7 30/5	58 0,12 2,45	5,48 0,02 7,55	18,6 10,2 14,62	14,68 41 136	0,91 2,83 0	101 393 1
Итого за прием пищи:		15,745		60,57	13,05	43,42	191,68	3,74	
II Завтрак	Сок фруктовый	9,9	180	0,65	0,43	35,21	146,88	4,9	418
Итого за прием пищи:		25,645		61,22	13,48	35,21	338,56	8,64	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами Борщ вегетарианский Печень по-строгановски Каша гречневая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	4,5 9,07 30,183 12,17 3,06 1,21 1,45	60 200 80 120 180 38 30	0,82 2,74 21,2 7,9 0,16 2,64 1	3,12 5,95 17,97 5,16 0,16 0,4 0,06	5,14 13,68 0,63 35,4 23,8 16,08 6,6	52 119,25 296 220 97,6 76 31,6	7,2 17,78 13,52 1,55 1,72 0 0	22 65 255 180 390 г/п г/п
Итого за прием пищи:		61,623		35,64	29,7	96,19	840,45	34,57	
Полдник	Булочка с повидлом Молоко кипяченое	7,7 10,98	80 180	4,6 5,48	1,87 4,88	44,44 9,07	212,8 102	0,03 2,46	454 400
Итого за прием пищи:		18,68		10,08	6,75	53,51	314,8	2,49	
Итого за день		105,948		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