

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дачновская
средняя общеобразовательная школа»

городского округа Судак

В. М. Рейнова



ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА С 1 ДО 3 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)	Витамин С	№ рецепт ур
				Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Суп молочный пшеничный чай с сахаром и лимоном бутерброд с маслом	8,013 1,06 5,25	150/2 150/7/3,5 30/5	3,72 0,07 2,45	3,82 0,01 7,55	13,76 7,1 14,62	106,65 29 136	0,68 1,42 0	94 393 1
Итого за прием пищи:		14,323		6,24	11,38	35,48	271,65	2,1	
II Завтрак	Сок фруктовый	8,25	150	0,75	0	15,15	64	3	418
Итого за прием пищи:		22,573		6,99	11,38	15,15	335,65	5,1	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком Борщ вегетарианский Печень по-строгановски Каша гречневая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	4,2 6,2 30,18 10,63 2,55 1,21 1,45	40 150 80 120 150 38 30	0,7 1,64 13,26 5,9 0,06 2,64 1	2 3,57 11,23 3,98 0 0,4 0,06	1,19 8,2 3,52 26,54 16,69 16,08 6,6	37,68 71,55 185 165,3 67,05 76 31,6	6,3 10,67 8,45 0 0,05 0 0	25 59 255 165 383 г/л г/л
Итого за прием пищи:		56,46		24,5	19,24	77,63	596,5	19,17	
Полдник	Булочка с повидлом Молоко кипяченое	6,22 9,15	130 150	4,6 4,58	1,87 4,08	44,44 7,58	212,8 85	0,03 2,05	454 400
Итого за прием пищи:		15,37		9,18	5,95	52,02	297,8	2,08	
Итого за День		94,403		40,67	36,57	144,8	1229,95	26,35	
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38	

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	350-450	347,5	450-550	573	200-250	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	8,983	150/2	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	94	
		0,6	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
		9,605	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого за прием пищи:		19,188		9,24	10,99	34,36	273,2	0,77		
II Завтрак	Фрукты	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Итого за прием пищи:		28,688		9,64	11,39	9,8	317,2	10,77		
Обед	Икра морковная Суп картофельный гороховый Каша пшеничная Пюре из говядины Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	2,26	40	0,88	1,84	4,35	38	2,05	54	
		3,88	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	81	
		6,72	120/5	3,26	3,26	20,04	122	0	205	
		47,59	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277	
		3,12	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
		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:		66,23		26,61	21,25	78,73	610,8	7,43		
Полдник	Макароны отварные с сыром Чай с сахаром	15,8	120	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206	
		0,6	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
Итого за прием пищи:		16,4		9,35	10,03	32,7	258	0,17		
Итого за День		111,3		45,6	42,67	121,23	1186	18,37		
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38		

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 3 до 7 лет	350-450	347	450-550	653	200-250	270

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	8,136 1,06 5,86	150/2 150/7/3,5 30/5	4,44 0,07 4,73	4,44 0,01 6,88	13,45 7,1 14,56	111,6 29 139	0,68 1,42 0,07	94 393 3	
Итого за прием пищи:		15,056		9,24	11,33	35,11	279,6	2,17		
II Завтрак	Сок фруктовый	8,25	150	0,75	0	15,15	64	3	418	
Итого за прием пищи:		23,306		9,99	11,33	15,15	343,6	5,17		
Обед										
	Отгулец порционный Секольник со сметаной Рыба припущенная с овощами Пюре картофельное Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов	5,6 5,42 16,07 11,71 1,21 1,45 2,85	40 150 60 120 38 30 150	1,08 2,13 7,4 2,45 2,64 1 0,33	3,04 3,06 3,04 3,84 0,4 0,06 0,015	1,04 8,72 2,53 16,35 16,08 6,6 20,83	26,8 70,95 67,1 109,8 76 31,6 84,75	7,2 3,77 1,15 14,52 0 0 0,3	71 99 253 321 т/п т/п 376	
Итого за прием пищи:		44,31		22,48	28,99	97,41	674,11	75,73		
Полдник										
	Запеканка из творога Раженка	15,88 14,85	60 150	16,76 4,35	12,1 3,75	18,37 6	253 75	0,24 1,05	237 401	
Итого за прием пищи:		30,73		10,69	15,85	24,37	328	1,29		
Итого за День		98,346		43,16	42,94	136,93	1345,71	82,19		
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38		

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 1 до 3 лет	350-450	347,5	450-550	588	200-250	210

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	5,42 0,6 9,605	150/2 150 30/5/10	4,31 0,04 4,73	3,9 0,01 6,88	14,1 6,99 14,56	145,2 28 139	0,91 0,02 0,07	93 392 3
Итого за прием пищи:		15,625		9,08	10,79	35,65	312,2	1	
II Завтрак	Фрукты свежие	7,6	80	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого за прием пищи:		23,225	602	9,48	11,19	9,8	356,2	11	
Обед	Икра кабачковая Щи по-уральски с крупой Картофельная запеканка с мясом Компот из свеж. плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	5,074 8,27 36,59 3,32 1,45 1,21	40 150 125 150 30 38	0,36 5,3 8,91 0,16 1 2,64	1,88 13,13 6,59 0,16 0,06 0,4	2,37 19,6 20,43 23,8 6,6 16,08	27,84 218 177 97,6 31,6 76	2,21 27,6 2,85 1,72 0 0	54 78 291 390 Г/л Г/л
Итого за прием пищи:		55,914		18,37	22,22	88,88	628,04	34,38	
Полдник	Оладьи со стужен. молоком Какао с молоком	7,28 5,66	60 150	4,58 3,15	7,33 2,72	24,75 12,96	183 89	0,22 1,2	449 397
Итого за прием пищи:		12,94	280	7,73	10,05	37,71	272	1,42	
Итого за день		92,079		35,58	43,46	136,39	1256,24	46,8	
Возраст детей									
Завтрак		Обед		Полдник					
От 3 до 7 лет	Норма 350-450	Факт 350	Норма 450-550	Факт 533	Норма 200-250	Факт 210			

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	7,873 1,02 3,815	150/2 150/7 30/5	3,9 0,07 2,45	38 0,01 7,55	12,31 7,1 14,62	99,15 29 136	0,68 1,42 0	94 393 1
Итого за прием пищи:		12,708		6,42	45,56	34,03	264,15	2,1	
II Завтрак	Сок фруктовый	8,25	150	0,75	0	15,15	64	3	418
Итого за прием пищи:		20,958	517	7,17	45,56	15,15	328,15	5,1	
Обед	Салат с соевым соусом с луком Суп рыбный Плов из птицы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	6,86 16,82 31,73 2,55 1,21 1,45	40 150 120 150 38 30	0,34 3,36 14,77 0,33 2,64 1	2,04 1,82 12,45 0,015 0,4 0,06	1,04 9,4 24,7 20,83 16,08 6,6	23,92 67,35 281 84,75 76 31,6	2,22 6,7 0,37 0,3 0 0	19 84 304 376 г/л г/л
Итого за прием пищи:		60,62	688	22,1	14,745	77,61	540,7	7,37	
Полдник	Омлет с сыром Пряники Чай с сахаром	10,85 3,9 0,6	65 30 150	6,95 1,02 0,04	12,87 3 0,01	1,07 3,9 6,99	148 29,8 28	0,13 1,6 0,02	216 г/л 392
Итого за прием пищи:		15,35	360	8,01	15,88	11,96	205,8	1,75	
Итого за день		96,928		37,28	76,185	104,72	1074,65	14,22	

Возраст детей	Завтрак		Обед		Полдник	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
От 1 до 3 лет	350-450	350	450-550	528	200-250	245

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	7,72 0,76 3,815	150/2 150 30/15	4,97 0,04 2,45	5,1 0,01 7,55	18,35 6,99 14,62	142,2 28,0 136,0	0,91 0,02 0	94 392 1
Итого за прием пищи:		12,295		7,46	12,66	39,96	306,2	0,93	
II Завтрак	Сок фруктовый	8,3	150	0,75	0	15,15	64	3	418
Итого за прием пищи:		20,6		8,21	12,66	15,15	370,2	3,93	
Обед	Салат из зеленого горошка Суп картофельный с клецками Тефтели мясные Макароны отварные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель из сока	6,65 3,75 30,63 6,5 1,21 1,45 3,48	40 150 60 150 38 15 180	1,2 1,24 8,54 3,26 2,64 0,5 0,42	1,9 2,02 9,55 3,26 0,4 0,03 0,04	1,3 7,28 11,18 20,0 16,08 3,3 22,65	33,44 52,35 165,0 122 76,0 15,8 92,7	4,4 3,45 0,79 0 0 0,82	10 85 286 205 T/п F/п
Итого за прием пищи:		53,67		17,8	17,2	81,83	557,29	9,46	382
Полдник	Булочка «Веснушка» чай с лимоном	4,44 1,02	80 150	3,9 0,07	3,06 0,01	26,93 7,1	151 29	0 1,42	473 393
Итого за прием пищи:		5,46		3,97	3,07	34,03	180	1,42	
Итого за день		79,7		29,98	32,93	131,01	1107,49	14,81	
Рекомендован		112,1		36	40	173	1190	38	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	350-450	347	450-550	628	200-250	230

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н 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	7,653 1,02 9,605	150/2 150/7 30/5/10	3,72 0,07 4,73	3,82 0,01 6,88	13,76 7,1 14,56	106,65 29 139	0,68 1,42 0,07	94 393 3	
Итого за прием пищи:		18,278		8,52	10,71	35,42	274,65	2,17		
II Завтрак	Фрукты	7,6	80	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Итого за прием пищи:		25,878		8,92	11,11	9,8	318,65	12,17		
Обед	Рагу овощное Суп картофельный с фасолью Котлета мясная Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	10,19 5,49 34,3 3,32 1,21 1,45	120 150 60 150 38 30	2,24 3,29 8,93 0,42 2,64 1	5,12 3,16 6,74 0,04 0,4 0,06	11,99 9,79 8,97 22,65 16,08 6,6	103,4 81 132 92,7 76 31,6	9,96 3,49 0 0,82 0 0	344 81 282 382 г/л г/л	
Итого за прием пищи:		55,96		18,52	15,52	76,08	516,7	14,27		
Полдник	Сырники из творога Кофейный напиток	24,42 6,08	65 150	9,29 0,12	10,01 0,12	22,71 17,91	218 73,2	0,14 1,29	206 372	
Итого за прием пищи:		30,5		9,41	10,13	40,62	291,2	1,43		
Итого за день		112,338		36,85	36,76	126,5	1126,55	27,87		
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	400-550	357,5	600-800	548	250-350	215

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт ур	огичес кие карты	
				Б	Ж	У					
День 3 Завтрак	Суп молочный пшеничный Чай с сахаром Бутерброд с маслом	7,713 0,6 3,815	150/2 150 30/10	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	94		
				0,04	0,01	6,99	28	0,02	392		
Итого за прием пищи:		12,128		2,45	7,55	14,62	136	0	1		
II Завтрак	Сок	8,25	150	0,75	0	15,15	64	3	418		
Итого за прием пищи:		20,378		7,58	11,66	15,15	338,1	3,7			
Обед	Рассольник «Ленинградский» Рис с овощами Оладьи из печени Салат из капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	6,39 8,58 21,34 2,56 2,85 0,66 0,874	150 120 60 40 150 38 30	1,19 3,5 9,34 0,56 0,33 2,64 1	3,06 3,74 11,28 2,03 0,015 0,4 0,06	10,15 4,7 3,82 3,6 20,83 16,08 6,6	73 186 164 35 84,75 76 31,6	4,5 0,6 46,2 12,98 0,3 0 0	76 180 282 20 376 г/п г/п		
Итого за прием пищи:		43,254		18,56	20,585	65,78	650,35	64,58			
Полдник	Винегрет овощной Чай с сахаром	5,11 0,6	65 150	0,54 4,35	2,47 3,75	3,38 6,3	38 76	4,1 0,45	45 420		
Итого за прием пищи:		5,71		4,89	6,22	9,68	114	4,55			
Итого за день		69,342		31,03	38,465	90,61	1102,45	72,83			
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38			
Возраст детей											
завтрак		обед		полдник							
норма		факт		норма		факт					
От 1 до 3 лет		350-450		350		450-550		588		200-250	
										215	

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	7,98 1,02 9,605	150/2 150/7/3,5 30/10/5	3,61 0,07 4,97	3,8 0,01 6,59	12,62 7,1 14,56	99,3 29 138	0,68 1,42 0,07	94 393 3	
Итого за прием пищи:		18,605		8,65	10,4	34,28	266,3	2,17		
II Завтрак	Свежие фрукты	7,6	80	0,4	0,4	9,8	44	10	386	
Итого за прием пищи:		26,205		9,05	10,8	9,8	310,3	12,17		
Обед	Салат из моркови Суп с макаронными изделиями Шницель рыбный Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	2,13 4,15 23,59 11,71 3,32 1,45 1,21	40 150 60 120 150 30 38	0,5 2,82 8,98 2,05 0,06 1 2,64	0,04 4,79 2,68 3,96 0 0,06 0,4	4,65 7,83 5,84 16,2 16,69 6,6 16,08	20,92 93,69 83 108 67,05 31,6 76	1,92 7,8 1,83 14,7 0,05 0 0	41 63 258 125 383 г/п г/п	
Итого за прием пищи:		47,56		18,05	11,93	73,89	480,26	26,3		
Полдник	Вареники ленивые Чай с молоком	16,87 5,176	65 150	4,58 4,58	7,33 4,08	24,75 7,58	183 85	0,22 2,05	449 400	
Итого за прием пищи:		22,046		9,16	11,41	32,33	268	2,27		
Итого за День		95,811		36,26	34,14	116,02	1058,56	40,74		
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38		
Возраст Детей										
Завтрак		Обед		Полдник						
От 1 до 3 лет	Норма 350-450	Факт 357,5	Норма 450-550	Факт 588	Норма 200-250	Факт 215				

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 манный чай с сахаром и лимоном бублики с маслом и сыром	7,873 1,02 9,605	150/2 150/7/3,5 30/10/5	3,9 0,07 4,97	38 0,01 6,59	12,31 7,1 14,56	99,15 29 138	0,68 1,42 0,07	94 393 3	
Итого за прием пищи:		18,498		8,94	44,6	33,97	266,15	2,17		
II Завтрак	Сок фруктовый	8,25	150	0,75	0	15,15	64	3	418	
Итого за прием пищи:		26,748		9,69	44,6	15,15	330,15	5,17		
Обед	Салат из свеклы с горошком Суп картофельный гречневый Котлета куриная с соусом Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	7,24 4,68 18,28 6,5 2,55 1,45 1,21	40 150 60 120/5 150 30 38	0,57 1,3 7,64 3,26 0,33 0,05 2,64	2,4 1,7 6,07 3,26 0,015 0,03 0,4	3,34 8,57 8,09 20,04 20,83 3,3 16,08	38 55 117 122 84,75 15,8 76	3,8 4,95 0,03 0 0,3 0 0	33 80 307 205 376 f/n f/n	
Итого за прием пищи:		41,91		15,79	13,875	80,25	508,55	9,08		
Полдник	Омлет натуральный Печенье чай с сахаром	5,93 3,6 0,6	65 30 150	5,73 1,02 0,04	11,04 3 0,01	1,1 3,9 6,99	127 29,8 28	0,1 1,6 0,02	215 f/n 392	
Итого за прием пищи:		10,13		6,79	14,05	11,99	184,8	1,72		
Итого за День		78,788		32,27	72,525	107,39	1023,5	15,97		
Рекомендуется		112,1		36	40	173	1190	38		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 1 до 3 лет	350-450	357,5	450-550	593	200-250	245