утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад Nº2 «Радуга»

городского округа Судак

Е.В.Бондаренко

«AETCHVIN CALINEZ
«PALYTA»

"OPOGCKOIO
ONPYTA CYBAK

ПРИМЕРНОЕ

Цикличное меню для детей

Дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(осень-зима)

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

(М.Г.Могильный, В.А.Тутельян. –М.:ДеЛи плюс,2014.-584с)

Mecro AIR		Наименование блюда	Выход	9	¥	>	Ккал	Витамин С
Прием пищи	Nº рецептуры	•	блюда					
День 1								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	-	Бутерброд с маслом	40	3	8,5	15, 5	136	0
	395	Чай с молоком	180	2,85	2, 41	14,36	91	1,17
		. итого	420	11,82	16,84	47,79	375,8	2,08
2 Завтрак	368	Плоды свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Ofen	68	Рассольник ленинградский	200/10	3,29	5,25	7,23	84,8	18,36
	258	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,62
		Tedracion on Arrestan Countries	90730	12,08			(N) (A) (A)	7.00
	321	Каша рассыпчатая с овощами	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
			000	100%	00	`.		000000
	71	Салат из свеклы	. 09	0, 35	0,05	0,95	9	2,45
		PROX MODIOWAR		7	74.0	11 67	00 17	C
		Хлеб пшеничный	30	2, 41	0,46	14, 0/	99, 17	0
		Хлеб ржаной	37	3,6	0, 83	19, 55	99, 97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	180	0, 39	0,018	24,99	101,7	0, 36
		ИТОГО	732	26,68	15,82	117,04	739,89	51,95
Поллник	473	Булочка домашняя	50	5, 24	4,39	38, 22	220,46	0
	397	Молоко кипячено	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	1372	51,14	42,14	231,38	1531,15	55,29

Место для ф		Наименование блюда	Выход	9	¥	>	Ккал	Витамин С
прием	рецептуры		блюда					
День 2								
Завтрак	94	Суп. молочный с пшенной	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0.91
		крупой			40		3 3 5 5	
	1	Бутерброд с сыром	09	3	8,5	15.5	136	C
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2, 41	14,36	91	1.17
A SACTOR OF	1000000	итого	440	11,82	16,84	47.79	375.8	2.08
2 Завтрак	368	Сок	180	1,5	0.5	21.0	95	10
Обед	80	Суп картофельный с крупой	200	3,29	5.25	13.70	84.8	18 36
	284	Тефтели из печени с рисом	80/30	12,08	8,23	12,28	152	5,51
	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	and the state of the state of the presence of		E N	10			
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
				S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	D A		
	54	Икра морковная	09	1,32	2,76	6,53	99	3,07
,		Хлеб пшеничный	30	2, 41	0,46	14,67	99, 17	0
		Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19, 55	99, 97	0
	372	Компот из свежих фруктов	180	0, 39	0,018	24,99	101,7	1,55
		ИТОГО	947	27,65	22,84	133,16	825,89	51,95
Полдник	321	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,40	234	0,25
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	12,83
		итого	310	18,81	12,69	21,60	275	1, 43
		Итого за целый день	1697	58,28	52,37	202.55	1476.69	55 29

место для q Прием пищи	Nº рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Ф	¥	>	Ккал	Витамин С
День 3								
Завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,97	5,93	17.93	148.8	0.01
	1	Хлеб	30	3	8,5	.15.5	136	0
	395	Какао с молоком	180	2,85	2, 41	14,36	91	1.17
		ИТОГО	410	11,82	16,84	47,79	375.8	2.08
2 Завтрак	368	Плоды свежие	75	1,5	0.5	21.0	95	10
06ед	89	Борщ вегетарианский	200	3,29	5.25	7.73	84.8	18 36
	258	Суфле рыбный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,62
	321	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	19	Салат из соленых огурцов с луком	09	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
		Хлеб ржаной	37	3,6	0, 83	19, 55	99.97	0
	383	Кисель из повидла	180	0,07	0	20,03	80,46	0.07
		ИТОГО	787	24,11	18,36	98,02	648,96	52,54
Полдник	473	Омлет с сыром	85	5, 24	4,39	38, 22	220,46	0
		Икра кабачковая	50	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	90'0	0,02	66'6	40	0,03
		ИТОГО	345	13, 89	7,22	65,84	394,43	2.79
		Итого за целый день	1542	51,14	42,14	211.65	1419.19	57 41

Место для ф Прием	Ne peqentypы	Наименование блюда	Выход	ь .	¥	>	Ккал	Битамин С
Лень 4								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	.5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
		Бутерброд с маслом .	40	2,45	7,55	14,62	136	0
•	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2, 41	14,36	91	1,17
		ИТОГО	420	11,27	15,89	46,91	375	2,08
2 Завтрак	399	Сок фруктовый	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40
Обел	87	Суп с рыбными консервами	250	9,2	3,4	16,6	133	7,2
	289	Биточки из говядины	80/5	11,13	7,57	6,94	140	0
	344	Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45
	Ç.		0		0 40	11.67	00 17	0
		Хлеб пшеничный	30	7, 41	0,46	14,0/	99, 17	0
		Хлеб ржаной	. 38	3,6	0, 83	19, 55	26,66	
	372	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
		ИТОГО	913	30,38	18,96	114,15	774,15	24,6
Полиник	458	Ватрушка с творогом	70	10,9	4,39	38, 22	220,46	0
T.	393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	. 10,20	41	2,83
		ИТОГО	250	51,67	4,41	48,45	261,46	2,83
		Итого за целый день	1583	51,14	39,26	209,48	1410,61	29,51

.

4

место для ф Прием пищи	Nº рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	9	¥	>	Ккал	Витамин С
День 5								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5.97	5 93	17 93	1/8 8	0.01
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3.93	28 88	161	0,01
	213	Яйца вареные	40	5,08	4.6	0.28	63	0,40
	392	Чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	0.03
		ИТОГО	475	13,62	19,48	57,08	412.8	1.42
2 завтрак	368	Плоды свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Оред	63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94.6	5.23
	304	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
	19	Огурцы соленые	09	0,51	3,06	1,56	35.88	3 33
		>:						
ī		улео пшеничный	30	2, 41	0,46	14,67	99.17	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0, 83	19.55	79 97	0 0
	376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24.99	101 7.	0.36
		ИТОГО	793	32,78	28.63	129.08	932 32	19 93
Полдник	473	Пряники	50	5, 24	4,39	38.22	220 46	20,00
	397	Йогурт	180	5,22	4,50	17,20	90	1.26
		ИТОГО	230	10,46	8,89	55,42	310.46	1.26
		Итого за целый день	1498	56.86	57	241 58	1655 50	22 61

.

	N⊵ рецептуры		блюда	Δ	¥	>	Ккал	Витамин С
день о								
Завтрак	.94	Суп молочный с овсяной крупой	000	L				
	117	Гренки с сыром	200	5,97	5,93	17,93	148.8	0.91
	213	găilo ponenti	30	2	8,5	15.5	136	100
	392	inda bapehble	40	5,08	46	000	000	
MIN		чаи с сахаром	180	90'0	0.00	0 00	03	0
2 3agroav	950	ИТОГО	450	14.11	10.01	000	04	0,03
1	200	Плоды свежие	75		13,03	43,1	387,8	0,94
e	89		(1)	1,5	0,5	21,0	95	10
7	258	Рыба тушеная с обощать	200/10	3,29	5,25	7,23	84.8	18 36
		имет совощами	80/5	7,93	7,48	2,20	81	1.80
3	321	Каша вазура					100	201
		женьиная преничная	150	4,08	4,8	25,05	153	0
71	1	Салат из свеклы с отупнами)
		солеными	09	0,86	3,68	4,02	52,65	5,12
		ZUHFIZ						
			30	2, 41	0,46	14 67	00 17	
3.	376		37	3,6	0.83	10 55	77, 27	0 0
5		ломпот из сушеных фруктов	180	0.39	0.018	24.00	18,86	0
		ИТОГО	827	30 00	O'OTO	66,47	101,/	0, 36
полдник 473		Булочка «Веснушка»		24,00	73,05	118,71	767,29	35.64
400		Name and Address of the Parket	20	5, 24	4,39	38, 22	220 46	
			180	5,48	4,88	9.07	102	0 0
			230	10.72	4 27	10 C ZV	707	7,40
		Итого за целый день	1507	1	1	67'14	322,46	2,46
				46,89	27 34	7000	171111	

Место для ф Прием		Наименование блюда	Выход	٩	X	>	Ккал	Витамин С
ишии	bedelli kbei	•						
День 7								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	2,97	5,93	17,93	148,8	0,91
-	1	Хлеб	30	3	8,5	15, 5	136	0
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	68	1,20
		итого	410	11,64	16,81	47,74	373,8	2,11
2 Завтрак	368	Яблоки	75	0,4	3,75	. 9	75	1,05
Обел	59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	292	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39
			100		10 10 60		202	
	54	Икра морковная	09	1,32	2,76	6,53	99	3,07
)	7.0	2 6	0 03	10 55	00 07	c
		хлео ржанои	2/	0,0	0, 03	17, 77	10,00	
	384	Кисель из повидла	180	4,2	3,73	30,25	171,4	1,44
		ИТОГО	717	29,64	27,56	106,61	808,77	20,17
Полдник	321.	Омлет с сыром	85	18,69	12,67	11,40	234	0,25
	53	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
		Хлеб	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
	392	Чай с сахаром	180	90'0	0,02	66'6	40	0,03
	E S	ИТОГО	345	21,61	15,5	39,02	407,97	3,04
		Итого за целый день	1472	65,89	59,87	193,37	1590,54	25,32

Место для ф Прием пищи	Nº рецептуры	Наименование блюда	Быход	٩	×.	>	Ккал	Витамин С
День 8								
Завтрак	94	Суп молочный с пшенной	200	26'5	.5,93	17,93	148,8	0,91
		крупой .						
	1	Бутерброд с маслом	40	3	8,5	15, 5	136	0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2, 41	14,36.	91	1,17
		ИТОГО	420	11,82	16,84	47,79	375,8	2,08
2 Завтрак	399	Сок	180	1,10	0,16	19,91	85,91	3,40
Обед	80	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	9'9
	282	Оладьи из печени	85	14,94	18,05	6,11	262	76,2
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	45	Винегрет овощной	09	0, 75	3,7	90'5	57	6,15
		Хлеб пшеничный	30	2, 41	0,46	14, 67	99, 17	0
		Хлеб ржаной	37	3,6	0, 83	19, 55	99, 97	0
	376	Компот из сушеных фруктов	180	0, 39	0,018	24,99	101,7	0, 36
		ИТОГО	742	29,47	30,25	124,43	927	110,87
Полдник	237	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	0,24
	393	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
		итого	490	17,66	12,07	27,35	288	3,07
		Итого за целый день	1652	58,95	59,16	199,57	1590,8	116,02

Место для ф Прием рецептуры	Наименование блюда	Выход	ம	X	>	ккал .	
•							
	CONTRACTOR ROYDON	200	5,97	5,93	17,93.	148,8	0,91
94	CVII MOJIOAHBIN COLOMICA	40	3	8,5	15, 5	136	0
1	Бутерород с маслом	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
397	Kakao c Mojiokom	420	12,64	17,62	49,25	391,8	2,34
		75	1.5	0,5	21,0	95	10
2 Завтрак 368	Плоды свежие	000	215	77.	1371	83.8	9'9
82	Суп картофельный с	200	2,15	7,71	17/01		
258	Шницель рыбный натуральный	80/2	12,08	3,92	8,21	116	2,62
			77.0	V 0 V	11 07	87	24.96
336	Капуста тушеная	150	7,77	4,04	.0/11		150
	22	30	2.41	0,46	14, 67	99, 17	0
	Хлео пшеничный	800	3.6	0,83	19, 55	99, 97	0
	Хлео ржанои	200	000	0.018	24 99	101.7	0,36
376	Компот из сушеных фруктов	180	0, 33	0,010	200	C02 6A	44 54
		758	24,9	12,83	113,2	107700	5/6
		70	5, 24	4,39	38, 22	220,46	0
Полдник 458	ballywa c lacker on	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
393	Han C Jinmonomom	250	5,36	4,41	48,45	261,46	2,83
200	HAD XIII CO CLOT	1428	42,9	34,86	210,87	1335,9	49,71

витамин С		1,14	0,03	0,03	2,08	3,40	18,36	2,62	18,16	2,45	0	0	0,36	51,95	0	1,26	1, 43	55,29
Ккал		181,2	89,5	40	375,8	85,37	84,8	116	137,25	9	99, 17	99, 97	101,7	739,89	220,46	06	415,46	1531,15
>		23,6	11,99	66'6	45,58	19,91	7,23	8,21	20,44	0,95	14, 67	19, 55	24,99	115,98	38, 22	7,20	61,32	231,38
¥		6,51	3,21	0,02	9,74	0, 16	5,25	3,92	4,8	90'0	0,46	0,83	0,018	15,49	4,39	4,50	8,89	42,14
Ф		7,19	3,17	90'0	10,42	1,10	3,29	12,08	3,06	0,35	2, 41	3,6	0,39	26,37	5, 24	5,22	10,46	51,14
Выход блюда		250	30	180	460	180	200/10	80/5	150	09	30	38	180	933	20	180	230	1623
Наименование блюда		Суп молочный с макаронными изделиями	Гренки с сыром	чай с сахаром	ИТОГО	СОК	Щи из свежей капусты с картофелем	Котлеты рубленые из птицы	Пюре картофельное	Винегрет овощной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из свежих фруктов	итого	Кондитерские изделия	Кисломолочный продукт	ИТОГО	Итого за целый день
Ng * penemypa		93	117	392		399		258	321	71	*		376		473	401		
Место для ф Прием пищи	День 10	Завтрак				2 Завтрак	Обед							•	Полдник			