

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2 «Радуга»

городского округа Судак

Е.В.Бондаренко



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для детей

Дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(осень-зима)

Сборник технических нормативов:

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

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

Место для приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 1								
Завтрак	94	Суп .молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	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	Фрукты свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	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
	321	Каша рассыпчатая с овощами	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	71	Салат из свеклы	60	0,35	0,05	0,95	6	2,45
		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	732	26,68	15,82	117,04	739,89	51,95
Полдник	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 приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 2								
Завтрак	94	Суп. молочный с пшенной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	Бутерброд с сыром	60	3	8,5	15,5	136	0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		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
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	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 приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 3								
Завтрак	94	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	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	Фрукты свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	68	Борщ вегетарианский	200	3,29	5,25	7,23	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	60	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	0,06	0,02	9,99	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 приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 4								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	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
Обед	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
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	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
Полдник	458	Ватрушка с творогом	70	10,9	4,39	38,22	220,46	0
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
		Итого	250	51,67	4,41	48,42	261,46	2,83
		Итого за целый день	1583	51,14	39,26	209,48	1410,61	29,51

Место для Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 5								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	475	13,62	19,48	57,08	412,8	1,42
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	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 соленные	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	38	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	793	32,78	28,63	129,08	932,32	19,93
Полдник	473	Пряники	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	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	1655,58	22,61

Место для приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 6								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	117	Гренки с сыром	30	3	8,5	15,5	136	0
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	450	14,11	19,05	43,7	387,8	0,94
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	75	1,5	0,5	21,0	95	10
Обед	68	Рассольник ленинградский	200/10	3,29	5,25	7,23	84,8	18,36
	258	Рыба тушеная с овощами	80/5	7,93	7,48	2,20	81	1,80
	321	Каша вязкая пшеничная	150	4,08	4,8	25,05	153	0
	71	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,68	4,02	52,65	5,12
		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	827	24,06	23,02	118,71	767,29	35,64
Полдник	473	Булочка «Веснушка»	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	400	Молоко кипячено	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
		итого	230	10,72	9,27	47,29	322,46	2,46
		Итого за целый день	1507	48,89	51,34	209,7	1477,55	39,04

Место для приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 7								
Завтрак	94	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	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	89	1,20
		ИТОГО	410	11,64	16,81	47,74	373,8	2,11
2 Завтрак	368	Яблоки	75	0,4	3,75	6	75	1,05
Обед	59	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22
	292	Макароник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,07
		Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	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	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		ИТОГО	345	21,61	15,5	39,02	407,97	3,04
		Итого за целый день	1472	62,89	59,87	193,37	1590,54	25,32

Место для приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 8								
Завтрак	94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	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	6,6
	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	60	0,75	3,7	5,06	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 Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 9								
Завтрак	94	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,97	5,93	17,93	148,8	0,91
	1	Бутерброд с маслом	40	3	8,5	15,5	136	0
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
		Итого	420	12,64	17,62	49,25	391,8	2,34
			75	1,5	0,5	21,0	95	10
2 Завтрак	368	Фрукты свежие	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
Обед	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,62
	258	Шницель рыбный натуральный	150	2,77	4,84	11,07	87	24,96
	336	Капуста тушеная	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб пшеничный	38	3,6	0,83	19,55	99,97	0
		Хлеб ржаной	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
	376	Компот из сушеных фруктов	758	24,9	12,83	113,2	682,64	44,54
		Итого	70	5,24	4,39	38,22	220,46	0
Полдник	458	Ватрушка с творогом	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	393	Чай с лимоном	250	5,36	4,41	48,42	261,46	2,83
		Итого	1428	42,9	34,86	210,87	1335,9	49,71
		Итого за целый день						

Место для Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С
День 10								
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,6	181,2	1,14
	117	Гренки с сыром	30	3,17	3,21	11,99	89,5	0,03
	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		итого	460	10,42	9,74	45,58	375,8	2,08
2 Завтрак	399	Сок	180	1,10	0,16	19,91	85,37	3,40
Обед	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	3,29	5,25	7,23	84,8	18,36
	258	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,62
	321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
	71	Винегрет овощной	60	0,35	0,05	0,95	6	2,45
		Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	99,17	0
		Хлеб ржаной	38	3,6	0,83	19,55	99,97	0
	376	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
		итого	933	26,37	15,49	115,98	739,89	51,95
Полдник	473	Кондитерские изделия	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26
		итого	230	10,46	8,89	61,32	415,46	1,43
		Итого за целый день	1623	51,14	42,14	231,38	1531,15	55,29

В журнале пронумеровано,

прошнуровано и скреплено печатью

11/01/2023 (прописью)

« 20 » г.

Заведующий

Е.В. Бондаренко

Подпись, фамилия, имя, отчество и подпись ответственного лица

