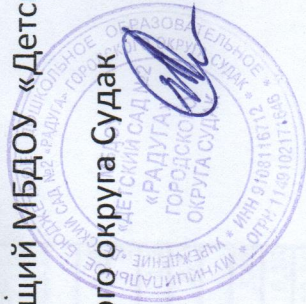


УТВЕРЖДАЮ:

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)

(весна-лето)

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)

Первый день (понедельник)

№ реч.	Наименование блюд	Прием пищи	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак							
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2	Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
394	3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	итого		415	12,6	18,6	54,0	424,4	2,3
	обед							
80	1	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,29	3,07	9,79	81	3,48
263	2	Фрикадельки рыбные отварные	85	10,66	3	5,85	93	0,18
321	3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
33	4	Салат из свеклы	60	0,98	3,51	6,23	59,3	3,42
	5	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
360	6	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
		Кисель из повидла	180	0,09	0	25,63	99,97	0,11
	итого		742	24,1	15,7	102,2	643,1	25,4
	полдник							
473	1	Булочка "Веснушка"	50	5,24	4,39	38,22	220,46	0
368	2	Плоды свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7
397	3	Какао с молоком	180	7,65	7,09	23,1	195	1,43
	итого		330	13,2	11,8	68,2	446,3	8,4
	ИТОГО за целый день		1487	55,1	46,07	224,35	1609,5	19,7

Второй день (вторник)

Прием пищи								
№ реч.	Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак							
94	1	Суп молочный с пшеном	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
3	2	Бутерброд с сыром	50	6,2	9,02	17,5	155	0,09
392	3	Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		итого	430	14,8	17,2	61,2	432,9	1,2
	обед							
57	1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23
286	2	Тефтели мясные с соусом томатным	120	11,33	12,86	14,19	218,52	1,05
168	3	Каша вязкая пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	0
71	3	Овощи натуральные свежие	50	0,24	0,03	0,51	3	3,5
	4	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5	Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		итого	767	24,0	23,4	110,9	761,5	13,6
	полдник							
703	1	Кондитерское изделие	50	3,83	7,84	30,83	206,32	0
368	2	Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8
401	3	Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
		итого	330	9,5	13,9	48,0	403,0	9,26
	ИТОГО за целый день		1527	48,2	54,55	220,08	1597,38	24,12

Третий день (среда)

№ реч.	Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	Наименование блюд	Масса порции в граммах					
	1 Суп молочный с овсяной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3 Кофейный напиток с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
	итого	415	15,8	22,2	62,6	534,9	2,5
	обед						
83	1 Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	8,31	4,14	12,35	108	8,96
304	2 Плов из птицы	210	10,63	16,86	22,22	245	6,51
71	3 Овощи натуральные свежие	50	0,3	0,06	1,14	6,6	5,25
	4 Хлеб пшеничный	30	2,41	0,46	14,67	73,39	0
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
399	6 Сок фруктовый	180	0,45	0	9,09	38	1,8
	итого	727	25,7	22,4	79,0	570,2	22,5
	полдник						
235	1 Пудинг из творога запеченный	100	13,47	4,13	10,86	91	0,4
351	2 Соус молочный сладкий	30	1	3,55	2,6	42	0,1
368	3 Фрукты свежие	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7
393	4 Чай с лимоном	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
	итого	410	16,35	8,37	39,82	236,29	7,5
	ИТОГО за целый день	1552	57,87	52,87	181,44	1341,35	32,57

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак						
94	1 Суп молочный с пшеничной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
394	3 Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	итого	415	12,6	18,6	54,0	424,4	2,3
	обед						
81	1 Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	1,87	3,12	15,5	135	5,8
240	2 Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	9,74	12,04	10,03	204	4,16
321	3 Пюре картофельное	150	3,01	4,07	17,04	116,8	12,1
20	4 Салат из белокочанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372	6 Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
	итого	737	18,9	22,6	81,6	663,4	35,7
	полдник						
230	1 Вареники ленивые	100	17,26	7,44	30,2	256,61	0,23
354	2 Соус сметанный сладкий	20	0,43	1,99	1,14	27,72	0,007
401	3 Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
	итого	300	23,0	15,2	40,7	445,8	1,5
	ИТОГО за целый день	1452	54,52	56,37	176,3	1533,59	39,507

Пятый день (пятница)

Питание день (пятница)										
№ реч.	Наименование блюда			Прием пищи		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
				Масса порции в граммах						
		завтрак								
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями			210	5,75	5,2	17,2	140,2	1,13
1	2	Бутерброд с маслом			35	3	8,5	15,5	130	0
393	3	Чай с лимоном			180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
		итого			425	10,4	14,1	52,2	342,7	1,1
		обед								
68	1	Борщ зеленый			200	2,85	5,25	14,23	84,8	18,36
282	2	Котлета рубленая			80	9,85	9,24	12,56	183	0
166	3	Каша рассыпчатая с овощами			150	7,9	5,16	35,39	220	0,6
71	4	Овощи натуральные свежие			50	0,24	0,03	0,51	3	3,5
	6	Хлеб ржаной			37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	7	Компот из сушеных фруктов			180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
		итого			697	25,3	21,8	109,0	722,4	23,3
		полдник								
344	1	Рагу овощное			150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45
	2	Кондитерское изделия			25	0,25	0,03	12,56	36,05	0
	3	Хлеб пшеничный			30	2,14	0,46	14,67	73,39	0
368	4	Фрукты свежие			100	0,4	3,75	6	75	1,05
399	5	Сок фруктовый			180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4
		итого			485	6,7	10,8	68,1	398,6	16,9
		ИТОГО за целый день			1607	42,34	46,68	229,28	1463,73	41,35

Шестой день (понедельник)

№ рецеп.		шестой день (понеделник)		Прием пищи						
		Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	
		завтрак								
94	1	Суп молочный с овсяной крупой		200	6,97	7,8	24,2	205,4		
1	2	Бутерброд с маслом		35	3	8,5	15,5	130	1,13	
395	3	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	0	
		итого		415	12,8	18,7	54,1	426,4	1,17	
		обед								
80	1	Суп картофельный с крупной (рис)		200	3,29	3,07	9,79	81	3,48	
276	2	Жаркое по-домашнему		220	26,4	25,4	22,9	425	11,9	
71	4	Овощи натуральные,свежие		50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	
	5	Хлеб пшеничный		30	2,41	0,46	14,67	73,39	0	
	6	Хлеб ржаной		37	3,6	0,83	19,55	99,17	0	
376	7	Компот из сушеных фруктов		180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86	
		итого		717	36,9	31,1	94,6	817,0	18,7	
		полдник								
469	1	Булочка домашняя		60	5,43	4,06	37,59	219,19	0	
368	2	Фрукты свежие		100	0,32	0,32	7,84	35,2	8	
401	3	Напиток кисломолочный		180						
		итого		340	5,8	4,4	45,4	254,4	8,0	
		ИТОГО за целый день		1472	55,48	54,16	194,06	1497,81	28,99	

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак						
94	1 Суп молочный с гречневой крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
3	2 Бутерброд с сыром	50	6,2	9,02	17,5	155	0,09
397	3 Какао с молоком	180	7,65	7,09	23,1	195	1,43
	итого	430	20,8	23,9	64,8	555,4	2,7
	обед						
59	1 Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22
256	2 Котлета рыбная любительская	80	8,25	2,69	6,68	84	2,12
205	3 Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	150	3,68	4,51	20,72	161,61	0
24	4 Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,26	1,62	0,97	18,85	2,2
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
	итого	697	18,8	15,7	85,6	591,5	19,4
	полдник						
368	1 Фрукты свежие	100	0,4	3,75	6	75	1,05
215	2 Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
20	3 Салат из белокочанной капусты	60	0,54	2,43	1,43	34,96	12,98
	4 Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
397	5 Чай с лимоном	180					
	итого	345	9,7	16,2	12,7	240,9	13,1
	ИТОГО за целый день	1472	49,33	55,78	163,09	1387,78	35,18

Восьмой день (среда)

№ реч.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак						
94	1 Суп молочный с манной крупой	200	6,97	7,8	24,2	205,4	1,13
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
395	3 Кофейный напиток с молоком	180	5,85	5,85	22,9	199,5	1,4
	итого	415	15,8	22,2	62,6	534,9	2,5
	обед						
84	1 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	4,49	2,48	1,25	108	0,89
305	2 Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
321	3 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16
71	3 Овощи натуральные свежие	40	0,24	0,03	0,51	3	3,5
	4 Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
	итого	737	26,5	22,9	91,7	751,8	24,1
	полдник						
231	1 Сырники из творога с повидлом	130	18,69	7,98	19,2	136	0,2
368	2 Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8
399	3 Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4
	итого	410	20,1	8,5	47,0	256,6	11,6
	ИТОГО за целый день	1562	62,43	53,46	201,25	1543,28	38,21

Девятый день (четверг)

№ реч.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак						
206	1 Макароны отварные с сыром	150	5,5	4,57	26,44	159,58	0
213	2 Яйцо вареное	40	2,48	2,11	0,16	28,59	0
53	3 Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
1	4 Хлеб пшеничный	30	3	8,5	15,5	130	0
392	5 Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
	Итого	460	13,3	18,4	66,2	437,5	5,8
	обед						
80	1 Суп картофельный с крупой (пшеничный)	200	8,75	7,13	6,7	163,82	11
274	2 Мясо тушеное с овощами в соусе	220	25,9	24,6	16	387,9	6,8
14	4 Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,45	12,3
	5 Хлеб пшеничный	30	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	6 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
372	7 Компот из свежих яблок	180	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64
	Итого	727	40,7	36,7	72,9	820,8	30,7
	полдник						
458	1 Кондитерские изделия	50	10,5	6,26	26	203	0,04
368	2 Плоды свежие	100					
401	3 Напиток кисломолочный	180	5,31	5,72	9,34	161,43	1,26
	Итого	330	15,8	12,0	35,3	364,4	1,3
	Итого за целый день	1517	69,76	67,07	174,49	1622,66	37,8

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи						
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	завтрак						
168	1 Каша молочная вязкая	210	5,5	8,13	29,27	181	0
1	2 Бутерброд с маслом	35	3	8,5	15,5	130	0
392	3 Чай с сахаром	180	1,6	0,41	19,5	72,49	0
	итого	425	10,1	17,0	64,3	383,5	0,0
	обед						
73	1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
282	2 Шницель рубленый	80	9,85	9,24	12,56	183	0
336	3 Капуста тушеная	150	2,77	4,84	11,07	87	24,96
	4 Хлеб пшеничный	20	1,61	0,31	9,78	48,93	0
	5 Хлеб ржаной	37	3,6	0,83	19,55	99,17	0
376	6 Компот из сушеных фруктов	180	0,86	1,26	26,71	132,46	0,86
	итого	667	20,8	18,8	93,4	634,4	32,4
	полдник						
238	1 Сырники из творога с морковью	130	14,09	11,59	21,12	245	0,73
368	2 Плоды свежие	100	0,4	3,75	6	75	1,05
399	3 Сок фруктовый	180	1,1	0,16	19,91	85,37	3,4
	итого	410	15,6	15,5	47,0	405,4	5,2
	ИТОГО за целый день	1502	46,53	51,29	204,68	1423,22	37,6
	Итого за весь период	15150	541,56	538,3	1969,02	15020,3	335,027
	Итого среднее значение		54,2	53,8	196,9	1502,0	33,5

Пронумеровано и
заверено печатью

Одмоурава шестов
(подпись)

Заведующий МБДОУ
«Радуга» городского округа Судак

Е.В. Бондаренко

