

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Солнышко»»
городской округа Судак
Д.Ф.Новикова



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое меню для детей дошкольного возраста на 2023 г.
(возрастная группа с 3 до 7 лет)**

с 07.11.2023 по 20.11.2023

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2016.-640 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (стоимость блюда р.)	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101 (14,58)	14,18
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	411	1,68
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3	16
II Завтрак	Яблоки	114	0,54	0,06	5,4	24,6	386	7,98
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	4,87
	Биточки рубленные из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322	32,78
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340(11,71)	12,3
	Винегрет овощной	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14	4,81
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,04	21,2	86,4	390	3,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п(3,2)	3,2
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п(1,95)	1,95
Полдник	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	416(10,0)	8,85
	Печенье	50	3,61	6,26	26,96	179	469	7,5
Итого за день			40,01	46,58	195,32	1357,63		119,25

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	536	600-800	750	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38	153	199	14,92
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	411	8,85
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3	9,2
II Завтрак	Яблоки	107	0,4	0,4	9,8	44	386	7,98
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,13	2,24	13,70	84	86	4,84
	Котлеты рубленные из говядины	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322	54,81
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,08	4,08	25,05	153	335	6,61
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	9,49
	Кисель из повидла	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394	4,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,48
	Пирожок	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п	11,5
Итого за день			40,12	42,11	214,77	1396,78		138,31

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	550	600-800	740	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251	33,99
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,09	30,45	351	2,34
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412	0,48
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	9,2
	Сок	107	0,54	0,06	5,4	24,6	386	9
	Борщ с картофелем	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65	9,15
	Рыба, припущенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261	15,77
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,64	5,37	36,67	209,7	330	8,39
Обед	Салат из свеклы	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	3,34
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394	3,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Бутерброд с повидлом	50	1,27	0,19	20,25	88	2	5,4
	Молоко кипяченое	180	0,06	0,02	9,99	40	411	15,2
Итого за день			37,49	32,48	159,2	1081,56		118,7

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	480	600-800	565	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	101	13,58
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	1,68
	Бутерброд с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
II Завтрак	Яблоки	114	0,54	0,06	5,4	24,6	386	7,98
	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	4,3	2,3	50,5	17	3,97
Обед	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97,4	82	8,8
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	321	71,44
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394	3,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Печенье	50	1,27	0,19	20,25	88	2	7,5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	10
Итого за день			42,04	33,13	188,46	1217,4		149,25

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	538	600-800	720	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	с	229	19,85
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	1,68
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	9,2
II Завтрак	Сок	100	0,54	0,06	5,4	24,6	386	9
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65	8,74
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	293	51,11
	Каша пшеничная	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	335	5,76
	Салат овощной	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14	3,9
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,2	24,99	100,8	394	3,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п	5,4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	0,48
Итого за день			36,96	46,78	164,85	1068,14		123,59

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-455	421	600-800	730	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,75	5,21	18,8	145,2	100	13,62
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	10
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3	16
II Завтрак	Яблоки	180	0,4	0,4	9,8	44	386	7,98
Обед	Винегрет овощной	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14	4,81
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,63	4	11,28	88	64	4,63
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322	30,4
	Соус сметанный	30	0,4	1,6	0,3	24,6	372	1,9
	Каша рассыпчатая с овощами	150/5	2,77	4,84	11,7	87	354	10,79
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394	3,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п	7,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412	0,48
Итого за день			41,29	48,908	193,87	1376,2		116,41

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	540	600-800	785	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38	153	199	14,92
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	1,68
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3	9,2
II Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	386	9
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,13	2,24	13,70	84	86	4,81
	Котлеты рубленные из говядины	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322	54,81
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,9	5,16	35,39	220	180	6,61
	Салат из белокочанной капусты	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	3,97
	Кисель из повидла	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394	4,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Молоко кипяченое	180	0,06	0,02	9,99	40	411	15,12
	Пирожок	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п	11,5
Итого за день			40,12	42,11	214,77	1396,78		141,25

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	550	600-800	740	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251	33,99
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,09	30,45	351	2,34
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	9,2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	10
II Завтрак	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	7,98
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	9,49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,39	4,22	13,05	107,8	87	4,87
	Котлеты рыбные любительские	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322	18,36
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340	12,3
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	394	3,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Печенье	30	2,2	0,9	15	75	г/п	7,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412	0,48
Итого за день			50,58	51,53	176,34	1337,22		124,98

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	440	600-800	740	250-350	270

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	101	13,7
	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413	1,68
II Завтрак	Бутерброд с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	386	9
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,92	10,19	82	63	8,91
Обед	Плов из птицы	210	7,93	4,55	2,2	81	261	71,44
	Салат из свеклы	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	3,34
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391	3,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	г/п	1,95
Полдник	Булочка домашняя	60	0,75	3,7	5,06	57	46	14,14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	8,85
Итого за день			38,74	40,008	189,53	1273,77		155,36

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	522	600-800	715	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость блюда (руб.)
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229	19,85
	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413	1,68
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	9,2
II Завтрак	Яблоки	100	0,75	0	15,15	64	418	7,98
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65	8,74
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06	315	55,77
	Салат из соленых огурцов	60	0,85	3,65	5,02	56	34	9,49
	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	24,99	100,8	394	3,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п	3,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п	1,95
Полдник	Бутерброд с повидлом	1	1,27	0,19	20,25	88	2	5,4
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412	0,48
Итого за день			38,79	42,89	166,83	1205,99		127,06

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
От 3 до 7 лет	400-455	552	600-800	690	250-350	230

Пронумеровано, пронумеровано и
заверено печатью
сдана местов
(прописью)
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Солнышко» городского округа Судак



Л.О.Новикова
(подпись)