

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Солнышко»
городского округа Судак
И.С. Новикова
«28» 20 23 г



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для детей дошкольного возраста на 2023 г.
(возрастная группа с 3 до 7 лет)
с 31.07.2023 по 11.08.2023

Сборник технических нормативов: Сборник рецептур 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.)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101 (14,58)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Слива	107	0,54	0,06	5,4	24,6	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340(11,71)
	Салат из свежих помидоров с и огурцов	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14
	Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	21,2	86,4	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п(3,2)
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п(1,95)
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416(10,0)
Полдник	Печенье	50	3,61	6,26	26,96	179	г/п
			40,01	46,58	195,32	1357,63	
Итого за день							

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
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	86
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,08	4,08	25,05	153	335
	Овощи натуральные, свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
Итого за день			40,12	42,11	214,77	1396,78	

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
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,09	30,45	351
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
II Завтрак	Слива	107	0,54	0,06	5,4	24,6	386
Обед	Борщ с картофелем	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,64	5,37	36,67	209,7	330
	Овощи натуральные, свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Полдник	Бутерброд с повидлом	50	1,27	0,19	20,25	88
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
			37,49	32,48	159,2	1081,56	
Итого за день							

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
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Слива	107	0,54	0,06	5,4	24,6	386
Обед	Салат из огурцов со сладким перцем	60	0,8	4,3	2,3	50,5	17
	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97,4	82
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	321
	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	1,27	0,19	20,25	88	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за день			42,04	33,13	188,46	1217,4	

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
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	с	229
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Яблоки	114	0,54	0,06	5,4	24,6	386
	Обед	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
Обед	Борщ вегетарианский	80	10,32	8,15	2,62	125	293
	Гуляш из отварного мяса	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Макаронные изделия отварные с маслом	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14
	Салат из свежих помидоров с луком и сладким перцем	180	0,4	0,2	24,99	100,8	394
	Компот из сушёных фруктов	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
	Хлеб пшеничный	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
Полдник	Печенье	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Чай с сахаром						
Итого за день			36,96	46,78	164,85	1068,14	

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
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,75	5,21	18,8	145,2	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сок	180	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Овощи натуральные, свежие	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,63	4	11,28	88	64
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322
	Соус сметанный	30	0,4	1,6	0,3	24,6	372
	Каша рассыпчатая с овощами	150/5	2,77	4,84	11,7	87	354
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			41,29	48,908	193,87	1376,2	

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
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сливы	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	86
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,9	5,16	35,39	220	180
	Овощи натуральные,свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Компот из свежих плодрв	180	0,39	0,018	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
Итого за день			40,12	42,11	214,77	1396,78	

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
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,09	30,45	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
II Завтрак	Свежие фрукты (сливы)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Овощи натуральные ,свежие	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,8	87
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	223	322
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Бутерброд с повидлом	30	2,2	0,9	15	75	г/п
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			50,58	51,53	176,34	1337,22	

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
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Слива	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,92	10,19	82	63
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,64	5,37	36,67	209,7	330
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
Полдник	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	46
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
			38,74	40,008	189,53	1273,77	
Итого за день							

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
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Сливы	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06	315
	Овощи натуральные, свежие	60	0,85	3,65	5,02	56	34
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,2	24,99	100,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
Полдник	Бутерброд с повидлом	1	1,27	0,19	20,25	88	2
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			38,79	42,89	166,83	1205,99	

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

Принято, продумано и
 заверено печатью

Ошадкина
 (подпись)

Заведующий отделом образования
 «Солнышко» муниципального
 бюджетного дошкольного учреждения
 «Детский сад № 115»
 Солонкинского района
 Кировской области
 Виноградова



№	Наименование	Единица измерения	Планируемые расходы (в рублях)		
			Итого	в том числе	на капитальные вложения
1	Оплата напольных покрытий	кв. м	121	1340	722
2	Ремонт помещений	шт.	1431	234	292
3	Оборудование помещений	шт.	1482	248	40
4	...	шт.	1213	0	0
5	...	шт.	1094	476	219
6	...	шт.	2406	1034	1637
7	...	шт.	202	292	0
8	...	шт.	2499	0	0
9	...	шт.	1608	0	0
10	...	шт.	100	0	0
11	...	шт.	2038	0	0
12	...	шт.	102	0	0
Итого			16883	1789	1879

(Заполнить таблицу в год по плану, в рублях)

Возраст детей	затраты		освд		подпись
	норма	факт	норма	факт	
от 3 до 7 лет	400-422	225	600-800	690	230