

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Солнышко»
городского округа Судак
Л.О.Новикова
«27» _____ 20 23 г



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

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
			Б	Ж	У		
День 1 (28.04)							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	200/5	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,65	3,10	6,86	58	38
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	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	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	19,07	102	419
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
Итого за день			37,79	41,69	207,6	1315,04	

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	525	600-800	740	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (02.05)							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75	г/п
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	107,8	87
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06	315
	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	41
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,2	24,99	100,8	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	Бутерброд с повидлом	50	1,27	0,19	20,25	88	2
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			39,37	27,79	184,94	1142,4	

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	540	600-800	700	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 4 (04.05)							
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,9	6,79	68	73
	Котлеты рубленые из говядины	80/5	11,92	8,8	11,64	173	299
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340
	Компот из сухофруктов	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	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	46
	Батон	30	2,2	0,9	15	75	г/п
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			49,68	50,19	197,42	1406,58	

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	750	250-350	320

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (05.05)							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	274
	Каша рассыпчатая с овощами	150/5	7,9	5,16	35,39	220	180
	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,65	3,10	6,86	58	38
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,49	100,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за день			51,75	54,32	192,1	1432,17	

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	542	600-800	715	250-350	355

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 (10.05)							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97,4	82
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,47	52,44	21
	Компот из сушеных фруктов	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	Булочка домашняя	100	3,61	6,26	26,96	179	469
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			38,34	42,43	198,32	1325,29	

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	572	600-800	740	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 (11.05)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	411
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0	г/п
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	86
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	5,3	124	329
	Рагу овощное	150	1,79	9,24	11,17	135	148
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,10	6,86	58	36
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,00	71,1	г/п
Полдник	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	46
	Батон	30	2,2	0,9	15	75	г/п
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			42,14	33,36	207,07	1292,2	

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	562	600-800	740	250-350	320

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 8 (12.05)							
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
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,4	04	9,8	44	386
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,9	6,79	68	73
	Котлеты рубленые из говядины	80/5	11,92	8,8	11,64	173	299
	Каша рассыпчатая с овощами	150/5	7,9	5,16	35,39	220	180
	Компот из сухофруктов	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	Булочка домашняя	100	3,61	6,26	26,96	179	469
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			49,68	50,19	197,42	1406,58	

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	750	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 (15.05)							
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,47	52,44	21
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	65
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	321
	Компот из сушеных фруктов	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	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за день			49,57	36,19	211,36	1200,24	

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	582	600-800	710	250-350	355

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 (16.05)							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
Обед	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97,4	82
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,47	52,44	21
	Компот из сушеных фруктов	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	Булочка домашняя	100	3,61	6,26	26,96	179	469
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за день			38,34	42,43	198,32	1325,29	

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	572	600-800	740	250-350	280