

«Утверждаю»  
Специальный МБДОУ  
«Детский сад «Солнышко»  
городского округа Судак  
Л.О. Новикова  
«07» \_\_\_\_\_ 23 г.



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

**с 11.09.2023 по 22.09.2023**

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.)	
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	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		
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		
<b>II Завтрак</b>	Слива	100	0,54	0,06	5,4	24,6	3	
							386	
<b>Обед</b>	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	
	Соус сметанный с луком							
	Пюре картофельное	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	340(11,71)	
	Салат из свежих помидоров с луком и сладким перцем	60	0,7	3,64	2,25	44,5	14	
	Компот из сухофруктов	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)	
	<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	416(10,0)
		Печенье	50	3,61	6,26	26,96	179	469
<b>Итого за день</b>			<b>40,01</b>	<b>46,58</b>	<b>195,32</b>	<b>1357,63</b>		

**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		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	153	199
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	40	411
<b>II Завтрак</b>	Груша	107	0,4	0,4	9,8	180	3
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,13	2,24	13,70	44	386
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	12,64	13,14	13,46	84	86
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,08	4,08	25,05	223	322
	Салат из свежих помидоров с луком и сладким перцем	60	0,59	3,69	2,24	153	335
	Компот из свежих плодов (яблоки, слива)	180	0,39	0,018	24,99	44,52	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	101,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	76	г/п
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	47,4	г/п
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	40	411
<b>Итого за день</b>			<b>40,12</b>	<b>42,11</b>	<b>214,77</b>	<b>166,8</b>	<b>г/п</b>
					<b>1396,78</b>		

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

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	Груша	116	0,54	0,06	5,4	24,6	386
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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 (яблоки, слива)	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
	Бутерброд с повидлом	50	1,27	0,19	20,25	88	2
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
			<b>42,04</b>	<b>33,13</b>	<b>188,46</b>	<b>1217,4</b>	
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	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		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	с	229
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	41	412
	Сок	100	0,54	0,06	5,4	136	1
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	24,6	386
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	97,59	65
	Каша пшеничная	150/5	5,52	4,52	26,45	125	293
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,7	3,64	2,25	168,45	335
	Компот из сушёных фруктов					44,5	14
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,2	24,99	100,8	394
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
Полдник	Печенье	20	1,5	0,1	10,0	47,4	г/п
	Чай с сахаром	50	3,0	3,9	29,8	166,8	г/п
Итого за день		180	0,06	0,02	9,99	40	411
			<b>36,96</b>	<b>46,78</b>	<b>164,85</b>	<b>1068,14</b>	

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	Яблоки	180	0,4	0,4	9,8	44	386	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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 свежих плодов (яблоки, слива)	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			<b>41,29</b>	<b>48,908</b>	<b>193,87</b>	<b>1376,2</b>		

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		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	210	3,18	3,89	26,38	153	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сок	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 (огурцы)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	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	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
<b>Итого за день</b>			<b>40,12</b>	<b>42,11</b>	<b>214,77</b>	<b>1396,78</b>	

**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 (яблоки)	100	0,4	04	9,8	44	386	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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 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	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			<b>50,58</b>	<b>51,53</b>	<b>176,34</b>	<b>1337,22</b>	

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	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
II Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	1
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,45	3,92	10,19	82	386
	Плов из птицы	210	7,93	4,55	2,2	81	63
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	261
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	391
Полдник	Винегрет овощной	60	0,75	3,7	5,06	57	г/п
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	46
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	г/п
Итого за день			<b>38,74</b>	<b>40,008</b>	<b>189,53</b>	<b>1273,77</b>	<b>416</b>

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		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	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
<b>II Завтрак</b>	Яблоки	100	0,75	0	15,15	64	418
<b>Обед</b>	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 (помидоры)	60	0,85	3,65	5,02	56	34
	Компот из сухофруктов	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
	Бутерброд с повидлом	1	1,27	0,19	20,25	88	2
	50						
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	412
<b>Итого за день</b>			<b>38,79</b>	<b>42,89</b>	<b>166,83</b>	<b>1205,99</b>	

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

Заведено печатью  
Исполнителя, Исполнителя

Свиридова  
(подпись)

Заведующий отделом  
«Солнечный сад»  
с. Сельское, с/пос. С. Уланово  
Иркутская область  
Иркутский район  
с. Сельское



№ инвентаризационной карты	Средняя стоимость (руб.)	Итого (руб.)			Всего (руб.)	Итого (руб.)
		А	Б	В		
329	127	121	13,46	7,32	82	180
313	80,0	14,31	2,34	2,07	180	40
1	130	14,02	7,22	2,42	40	100
418	04	12,12	0	0,72	100	200
02	97,20	10,94	4,28	2,19	200	190
312	260,00	24,09	10,24	10,77	190	90
24	720	2,02	2,02	0,92	90	180
304	100,8	21,99	0,2	0,4	180	40
408	20	10,08	0,4	2,04	40	20
409	47,4	10,0	0,1	1,2	20	1
3	82	20,22	0,12	1,22	1	20
412	41	1,22	0,02	0,12	20	180
	1392,00	192,83	27,98	28,22		

Вид работ	завтрак		обед		полдник	
	руб.	коп.	руб.	коп.	руб.	коп.
ОТ 3 по 7 кв.	100-122	222	1-200	000	260-200	220