

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по
дошкольному воспитанию
_____ /Е.В. Макеева/



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ№2»
городского округа Судак
_____ /Н.В. Шишкина/

МП

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

Составил:

кладовщик
медицинская сестра

/Л.И.Вербицкая/

/Т.В.Лисовая/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон	30	2,2	0,9	15	75	г/п
II Завтрак	Свежие фрукты	70	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,54	5,19	52,44	20
	Рассольник ленинградский	200/10	1,69	4,1	13,27	96,6	76
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	376
	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	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	351
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за день			49,27	37,09	195,54	1314,49	

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	482	600-800	740	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)	200/5	3,18	3,89	21,44	134	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	399
Обед	Борщ вегетарианский	200	1,45	3,93	10,2	82	57
	Гуляш из отварного мяса	80	15,56	11,39	16,7	232	267
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,86	4,36	27,25	171	219
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	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	Молоко кипяченое	180	6,08	5,42	10,07	113	400
	Пряники	50	1,4	11,7	25,1	205,6	г/п
Итого за день			46,07	49,97	194,45	1403,6	

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	570	600-800	670	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200/2	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75	г/п
II Завтрак	Яблоки свежие	70	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Птица тушеная с овощами в соусе	230	12,08	8,64	21,29	211	319
	Кисель	180	0,08	0	20,0	80,5	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
Полдник	Омлет натуральный	85	9,1	15,8	1,4	184	216
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за день			40,86	36,14	166,02	1146,4	

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	482	600-800	650	250-350	295

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,17	1,65	32,72	170	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0	г/п
II Завтрак	Сок	150	0,54	0,36	29,34	123	399
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	87
	Голубцы ленивые	190	14,54	10,54	22,02	241,23	298
	Компот из свежих фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376
	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	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за день			65,18	42,96	242,62	1718,63	

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	560	600-800	630	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,75	26,06	94,19	726	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	411
	Батон с сыром	30/15	6,68	8,45	9,39	180	1
II Завтрак	Яблоки свежие	70	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	67
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Каша пшеничная (вязкая)	150	4,08	4,08	29,94	173	182
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	376
	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	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за день			67,28	59,49	266,73	1947,34	

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	495	600-800	740	250-350	200

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200/2	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	2,54	5,19	52,44	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	321
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	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	0,12	0,02	10,2	41	393
	Оладьи из творога с повидлом	130	5,21	4,46	25,5	163	435
Итого за день			50,57	33,66	208,63	1338,24	

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	650	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200/2	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,00	г/п
II Завтрак	Яблоки свежие	70	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Обед	Борщ вегетарианский	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	г/п
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Винегрет овощной	60	4,39	0,97	0,71	63	46
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	г/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за день			41,78	28,36	166,75	1119,15	

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	482	600-800	650	250-350	310

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	28,75	26,06	94,19	726	100
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0	г/п
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Кнели куриные с рисом	80	17,03	14,14	5,3	217	329
	Рагу овощное	150	2,4	11,33	13,59	166	148
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	383
	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	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Булочка домашняя	50	3,9	3,06	26,93	151,00	473
Итого за день			65,79	61,48	245,86	1857,2	

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	680	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	233
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Батон с сыром	45	6,68	8,45	9,39	180	1
II Завтрак	Яблоки свежие	70	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Огурец соленый	30					
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	67
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,0	376
	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	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	249
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	394
Итого за день			47,22	43,29	176,93	1349,45	

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	380	600-800	710	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша молочная манная (жидкая)	200/5	3,18	3,89	21,44	134,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,0	75,0	г/п
II Завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	87
	Котлеты рубленые из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,9	5,16	35,39	220	166
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	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	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,22	4,5	7,2	9	401
	Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	
Итого за день			66,28	51,3	265,15	1692,8	

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	565	600-800	670	250-350	200

Прошнуровано. _____ пронумеровано.
подписано, скреплено печатью на 11
(Одинадцать)
листах.

Директор МБОУ «СОШ №2» городского
округа Судак _____ И.В.Шидкина

