

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №27»
С.А. Карякина
2023 г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №27 «Петушок»

(возрастная группа 3 – 7 лет).

Составлено в соответствии с
«Сборником рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
- Москва: Издательство «Дели плюс», 2016 г.
«Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания»
-Уфа: Издательство ООО Фирма «Партнёр» 2015г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1с 3-7 лет								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,00	215/15
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286/15
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3/15
Обед:	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	23/16
	Суп из овощей	200	1,5	3,4	8,6	72	6,82	66/15
	Куры отварные	70	30,1	25,3	0,3	349	1,08	129/15
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143/16
	Кисель из смородины	200	0,178	0,08	26,83	108,8	24,4	396/16
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0	/16
Полдник:	Кефир (В-1)	200	5,6	0,1	7,3	51	0,56	277/15
	Печенье	50	3,7	5,0	38,10	203,00	0	1983г.
Ужин:	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	66	15,0	386/16
	Сырники с морковью	140/40	22,1	18,6	35,6	399	1,21	231/15
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0	/16
Итого за 1 день			91,63	74,81	273,19	2123,76	82,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 2 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	200/15	7,1	7,6	36,7	245	0,50	186/15
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08	287/15
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	1/15
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	41/16
	Свёкольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	3,86	67/15
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,9	9,2	3,8	173	1,92	79/15
	г. картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	141/15
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,3	8,0	418/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Ватрушка французская	70	7,0	9,9	30,9	240	0,04	262/15
	Кефир (В-2)	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,56	278/15
Ужин:	Запеканка капустная с маслом	150/8	5,1	11,7	21,5	214	29,97	165/15
	Сосиска/сарделька	70/3	7,0	14,63	5,54	162	0,00	127/15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,1	284/15
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
<i>Итого за 2 день</i>			68,81	75,99	260,4	1988,4	60,6	
					6	4		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 3 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241	0,53	199/15
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288/15
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4/15
Обед:	Салат картофельный с зелённым горошком	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	26/16
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,47	133,8	7,29	95/16
	Голубцы ленивые, соус томатный	120/30	10,8	8,7	9,7	163	2,21	122/15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292/15
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Булочка домашняя	70	5,0	8,0	38,0	245	0,00	272/15
	Ряженка	200	5,7	5,0	8,4	101,3	0,6	420/16
Ужин:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15,00	386/16
	Салат из свежих помидор	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	12/15
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	222/15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	282/15
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Итого за 3 день			63,3	68,69	274,3 3	1958,1 2	40,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 4 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,0	7,8	30,9	215	0,54	197/15
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286/15
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	2/15
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	5/15
	Рассольник домашний	200/8	1,7	5,3	10,9	99	8,4	56/15
	Курица тушеная в соусе с (373 /16 овощами	230	11,51	7,37	21,29	198	9,24	319/16
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	85	4,00	418/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник :	Пирожки печёные с картофелем	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54	252/15
	Кефир (В-1)	200	5,6	0,1	7,3	51	0,56	277/16
Ужин :	Свёкла тушеная	200	11,7	11,1	17,9	216	1,41	149/15
	Суфле рыбное	90/5	15,6	12,2	2,8	184	0,32	86/15
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
<i>Итого за 4 день</i>			78,43	65,27	240,5	1863,8	38,83	3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 5 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,0	7,8	23,4	184	0,55	194/15
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08	287/15
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	1/15
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	60	1,729	3,708	4,824	56,52	5,58	12/16
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55/15
	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	11,9	184	9,50	126/15
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	141/15
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	28,58	118,4	0,49	398/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Вафли	50	2,45	13,8	30,5	257,5	0,0	1983
	Кефир (В-2)	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,56	278/15
Ужин:	Груша	150	0,60	0,45	15,45	69	7,5	386/16
	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	9,90	153/15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	284/15
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
<i>Итого за 5 день</i>			60,67	72,14	261,3	1901,8	52,06	
			9	8	24	2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 6 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	77/15
	Какао на сгущённом молоком	200	3,0	3,1	19,4	116	0,15	289/15
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4/15
Обед:	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,82	3,1	5,14	51,96	7,2	23/16
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,60	52/15
	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,55	98/15
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	0,59	236/15
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,00	175/15
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,3	8,0	418/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Печенье	50	3,70	5,0	38,10	203,00		1983
	Ряженка	200	5,7	5,0	8,4	101,3	0,6	420/16
Ужин:	Морковь отварная	60	0,74	6,96	0,057	31,38	2,88	16/15
	Вареники ленивые	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23	228/15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	282/15
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
<i>Итого за 6 день</i>			76,17	72,79	274,5 67	2007,3 4	30,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 7 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	196/15
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286/15
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3/15
Обед:	Салат из зелёного горошка консер	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10/16
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55/15
	Жаркое по-домашнему	220	17,53	17,47	21,95	265	8,97	292/16
	Кисель из смородины	200	0,17	0,08	26,83	108,8	24,4	396/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,04	263/15
	Кефир (В-1)	200	5,6	0,1	7,3	51	0,56	277/15
Ужин:	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	66	15,0	386/16
	Свёкла тушеная	200	1,7	11,1	17,9	216	1,41	149/15
	Рыба запечённая в омлете	80	14,5	7,5	12,2	134	0,69	80/15
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0	/16
<i>Итого за 7 день</i>			77,5	67,61	262,9	1914,9	65,47	
					7	6		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 8 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198/15
	Кофейный напиток на молокоесгущённом	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08	287/15
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,00	1/15
Обед:	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	27,45	9/15
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	6,5	23,8	153	3,73	62/15
	Макаронник с мясом	200/4	18,8	17,4	41,8	403	0,64	119/15
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,22	238/15
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	85	4,00	418/16
	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник:	Пирог с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	0,05	257/15
	Кефир (В-2)	200/10	5,6	0,1	16,4	91	0,56	278/15
Ужин:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	2,28	45/15
	Сельдь филе (стр. 107)	30	4,8	2,2	0,0	39	0,0	5/15
	Картофель отварной с маслом	200/4	3,9	4,4	30,0	179	8,24	139/15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	284/15
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
<i>Итого за 8 день</i>			65,11	60,43	296,47	1973,4	48,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 9 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Запеканка из творога	150/20	17,5	19,8	35,1	431	0,55	227/15
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	288/15
	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	2/15
Обед:	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	5,36	53/15
	Овощное рагу с мясом	220	16,1	19,0	16,3	301	11,96	120/15
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,6	136	4,00	418/16
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	118	0,0	/16
Полдник :	Булочка «Веснушка»	70	5,5	3,9	37,6	208	0,00	270/15
	Ряженка	200	5,7	5,0	8,4	101,3	0,6	420/16
Ужин:	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20/16
	Биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	82/15
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,0	170/15
	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	294/15
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
<i>Итого за 9 день</i>			94,82	83,18	294,13	2356,58	63,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 10 с 3-7 лет</i>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	0,50	185/15
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	283/15
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4/15
Обед:	Свёкла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22	17/15
	Суп с рыбными консервами	200	1,7	4,2	12,3	96	5,36	95/16
	Оладьи из печени по-кунцевски	75	17,1	10,5	10,1	196	9,29	124/15
	Соус сметанный	30	0,2	1,0	1,4	16	0,00	237/15
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	12,40	142/15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	292/15
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	1,8	420/16
	Вафли	50	2,45	13,8	30,5	257,5	0,0	1983
Ужин:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15,00	386/16
	Омлет натуральный	90/4	8,0	12,2	2,4	151	1,52	222/15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	282/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0	/16
<i>Итого за 10 день</i>			60,53	75,13	285,51	2053,4	47,56	

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

<i>с 3-7лет</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая Ценность,ккал</i>
<i>Итого за весь период</i>	738,279	717,118	2725,674	20175,62
<i>Среднее значение за период</i>	73,8279	71,7118	272,5674	2017,562
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>	123%	120%	104%	112%

Условные обозначения:

*/15 – использовался : Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания -
Уфа Издательство ООО Фирма «Партнёр»*

2015г.

*/16 – использовался : «Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях» -
Москва Издательство «Дели Плюс» 2016г.*

1983г. – использовался : Питание детей раннего и дошкольного возраста, издательство МОСКВА 1983г

<i>БЕЛКИ</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЕВОДЫ</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>Vit "C"</i>	
<i>91,63</i>	<i>77,81</i>	<i>273,19</i>	<i>2123.76</i>	<i>82,15</i>	<i>1</i>
<i>68,81</i>	<i>75,99</i>	<i>274,33</i>	<i>1988.44</i>	<i>60,6</i>	<i>2</i>
<i>63,3</i>	<i>68,69</i>	<i>274,33</i>	<i>1958.12</i>	<i>40,02</i>	<i>3</i>
<i>78,43</i>	<i>65,27</i>	<i>240,53</i>	<i>1863.8</i>	<i>39,03</i>	<i>4</i>
<i>60,679</i>	<i>72,148</i>	<i>261,324</i>	<i>1901.82</i>	<i>52,06</i>	<i>5</i>
<i>76,17</i>	<i>72,79</i>	<i>274,567</i>	<i>2007.34</i>	<i>30,46</i>	<i>6</i>
<i>77,5</i>	<i>67,61</i>	<i>262,97</i>	<i>1914.96</i>	<i>65,47</i>	<i>7</i>
<i>65,11</i>	<i>60,43</i>	<i>296,47</i>	<i>1973.4</i>	<i>48,9</i>	<i>8</i>
<i>96,12</i>	<i>84,26</i>	<i>286,53</i>	<i>2342.58</i>	<i>61,58</i>	<i>9</i>
<i>60,53</i>	<i>75,12</i>	<i>295,31</i>	<i>2101.4</i>	<i>49,89</i>	<i>10</i>
<i>738,279</i>	<i>717,118</i>	<i>2725,674</i>	<i>20175,62</i>	<i>530,16</i>	<i>ИТОГО</i>