

СОГЛАСОВАНО

И.о. Заведующей МКДОУ ДС № 52 пгт. Дружинино


И.о. Заведующей **Ю.Н. Кулик**
" **19.01.2025** г.


УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефремова О.В.
Ефремова
Ольга
Викторовна Ефремова
" **19.01.2025** г.

190,79

**Примерное циклическое 20-дневное меню
для организации питания детей от 1,5-3 лет,
посещающих муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение детский сад №52
пгт. Дружинино
с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2025 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	26,88	101,2	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,87	14,85	44,82	346,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	3/1/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гречками	155	5,20	4,50	10,90	112,2	87/2016
	Тефтели мясные	50	6,52	14,09	5,04	89,8	20/8
	Соус сметанный	15	0,25	1,83	0,87	19,25	6/11
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17,31	25,41	77,47	542,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,90	3,05	11,50	127,15	17-2/12
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,936	3,05	20,48	168,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	40,316	43,31	153,17	1142,36	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	0,88	2,89	26,25	85,05	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	180	1,28	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	3,34	7,78	42,91	241,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	1,56	3,48	30,18	10/1
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	155	1,70	3,90	9,70	112,8	2/2
	Биточек рыбный	60	8,00	3,49	11,88	95,45	271/2016
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,32	12,68	65,94	458,3	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	65	3,15	4,41	24,60	155,09	6/12
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	3,42	4,41	33,69	190,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	22,48	25,27	152,34	936,69	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,94	14,87	48,16	285,31	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	15,11	12,83	71,74	445,63	
ПОЛДНИК	Манник	50	1,21	4,74	28,23	139,67	421/2016
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,67	9,61	37,29	235,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	35,92	38,31	167,59	1052,24	

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	4,90	5,25	17,50	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,03	8,67	44,34	281	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	30	0,49	2,03	3,29	33,27	31/2016
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	18,30	89,72	9/8
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	30/4
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,49	17,37	92,48	492,91	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	6,60	7,60	15,40	179	452/2016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,636	7,6	24,38	220,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	34,356	33,64	171,6	1079,57	

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,00	9,00	16,00	149,8	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,92	12,37	49,52	311,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горошком	30	0,50	1,90	2,80	29,9	42/2011
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Котлета мясная	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15,03	21,57	62,33	538,87	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	7,24	2,05	18,00	119,18	437/2016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,276	2,05	26,98	160,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	30,626	36,39	148,63	1058,37	

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,7	10,6	48,84	248,17	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Рассольник Ленинградский с курой отв. и сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Голубцы ленивые	60	5,00	3,90	4,20	72,8	тп/347
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	12,996	12,28	53,49	415,24	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ.молоком	150	5,00	6,67	14,30	211,3	21/5
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,59	6,85	30,99	286,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	32,486	29,73	143,72	1034,94	

Неделя 3 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,12	10,18	55,6	220,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом	30	0,36	0,62	9,00	43,8	1/2003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Шницель мясной	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	8/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,17	20,1	73,73	518,18	
ПОЛДНИК	Манник	50	1,21	4,74	34,66	139,67	42/1/20163
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,246	4,74	43,64	181	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	24,736	35,02	183,37	1004,55	

Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	6,00	9,00	16,00	149,8	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,32	14,22	33,64	331,81	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	30	0,60	2,10	4,10	37,6	27/1/2016
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Гуляш из мяса куры	80	7,29	3,21	2,26	61,37	23/6
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	30/4
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	15,9	12,39	67,95	461,34	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	456/2016
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,26	7,97	27,89	213,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	37,88	34,98	139,28	1053,24	

Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	4,90	5,25	17,50	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,54	8,71	43,28	272,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,3	9/2
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,17	4,54	6,34	87,43	46/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	13,52	10,77	69,14	453,29	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,40	18,83	116,79	456/2016
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,836	3,4	27,81	158,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	25,296	22,98	150,03	931,37	

Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,77	229/2016
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,81	10,63	46,78	312,47	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гречками	155	2,67	4,00	9,83	84,17	39/2
	Зразы мясные в томатной заливке	65	7,00	5,80	17,40	144,2	тк334
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,52	12,96	84,6	516,19	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,13	4,50	7,20	90	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,53	8,5	30,85	192,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,06	32,09	172,63	1106,76	

Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	3,45	3,12	11,28	87,12	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	6,4	7,97	29	251,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,40	1,56	2,58	25,98	19/2003
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	5/9
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	304
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,396	14,57	85,91	499,65	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ. молоком	150	5,00	6,67	14,30	211,3	21/5
	Чай с лимоном	180	0,24	0,00	8,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,56	6,85	29,98	282,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	28,756	29,79	154,69	1080,26	

Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузно-рисовая см	140	4,84	7,52	21,15	111,71	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,67	12,78	37,73	285,68	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	30	0,24	1,20	1,56	19,3	25/2016
	Свекольник с мясом отв. и сметаной	160	1,38	3,91	9,61	154,77	5/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	65	7,10	15,49	9,54	137,46	23/8
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	13,98	24,33	55,42	531,79	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой, яйцом	50	2,62	1,15	37,52	110,3	437
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,08	6,02	46,58	206,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	35,93	43,13	150,13	1109,4	