

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.



229,94

**Примерное цикличное 20-дневное меню
для организации питания детей от 3-7 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	160	6,70	6,90	23,60	150,4	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	18,31	16,88	42,90	402,86	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,46	3/1/2011
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гренками	185	6,20	5,40	13,10	134,6	87/2016
	Тефтели мясные с соусом сметанным	80	7,98	18,88	13,80	98	20/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	67/10
	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		665	20,25	31,31	96,38	610,08	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	75	2,85	1,05	17,25	169,99	437/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	2,89	1,05	27,23	215,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	45,68	49,24	181,72	1347,52	
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	160	1,00	3,30	30,00	197,2	14/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	3,6	8,35	47,9	359,91	
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 моркови с растительным маслом	50	0,60	2,60	5,80	50,3	10/1
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	185	2,00	2,70	11,60	135,3	2/2
	Биточек рыбный	70	9,33	4,07	33,86	135,91	271/2016
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	10,77	40,93	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		655	17,84	13,93	98,33	586,88	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сметаной	80	6,10	7,70	31,10	192,79	6/12
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,4	7,7	41,2	231,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	28,24	30,38	197,23	1225,58	

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	160	2,88	4,65	56,99	184,03	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	200	1,40	1,60	12,40	85,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	10,58	14,3	75,19	409,74	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	50	1,00	3,03	1,52	45,3	24/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,22	4,93	22,80	187	5/9
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	9,80	35,98	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		660	24,8	21,04	89,09	641,72	
ПОЛДНИК	Манник	75	7,66	7,44	57,80	208,14	421-1
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	13,46	12,44	67,4	319,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,07	47,78	246,89	1489,44	
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	160	5,60	6,00	20,00	185	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,92	9,58	48,2	364,95	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	50	0,82	3,38	5,48	55,46	311/2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	185	3,00	3,80	13,60	148	18/2
	Печень по-строгановски	70	11,00	10,81	24,70	153	9/8
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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		655	20,73	21,36	110,37	655,35	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	75	7,80	9,70	29,70	250,6	452/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,84	9,7	39,68	296,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	41,72	40,64	213,46	1435,49	

Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	180	6,3	10,10	18,00	202,5	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	8,24	13,62	53,62	370,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	50	0,90	3,10	4,60	49,8	42/2011
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	153	2/2
	Котлета мясная	70	8,53	14,40	26,30	189,35	41/8
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	3,37	41,4	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		660	17,52	26,15	92,51	663,81	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	10,84	3,20	32,26	233,96	437/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,88	3,2	42,24	279,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	48,09	55,57	226,06	1606,08	
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	160	2,88	4,65	56,99	184,03	15/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,39	10,03	75,99	373,49	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	50	1,00	3,03	1,52	45,3	24/2016
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	190	2,90	3,40	9,00	132	9/2
	Голубцы ленивые	70	5,80	4,50	4,90	84,9	тк347
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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		680	15,65	15,49	61,7	532,57	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ. молоком	180	8,60	8,00	23,70	260,2	21/5
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,22	8,18	41,4	339	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	39,49	33,7	194,3	1363,72	

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	160	2,88	4,65	56,99	184,03	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,80	1,50	21,00	63	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	4,68	9,6	83,49	344,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом	50	0,60	1,04	15,00	73	1/2003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	185	3,00	3,80	13,60	148	18/2
	Шницель мясной	70	8,53	14,40	26,30	189,35	41/8
	Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,20	97,6	8/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	102,7	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		655	17,55	23,86	107,38	685,25	
ПОЛДНИК	Манник	75	7,66	7,44	67,80	208,14	421-1
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,7	7,44	77,78	254,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	34,16	40,9	283,86	1402,19	

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	170	6,26	10,10	18,00	202,54	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,66	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,77	15,48	37	392	
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.	50	1,00	3,50	6,80	62,7	271/2011
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	190	2,90	5,00	13,10	153	2/2
	Гуляш из мяса кури	100	14,26	4,02	24,12	130,1	23/8
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	9,80	35,98	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		690	24,21	15,89	101,55	608,91	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,20	3,87	23,40	175,1	456/2016
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10	8,87	33	286,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	47,38	40,64	181,35	1334,19	

Неделя 4 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с м/с	160	5,60	6,00	20,00	185	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,38	9,62	47,02	356,02	
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	185	2,40	3,00	9,00	108	9/2
	Тефтели рыбные с соусом	100	7,20	5,30	17,40	172	46/8
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Напиток из яблок	180	0,10	0,00	26,00	102,7	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		635	15,61	12,86	88,7	606,14	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	75	4,20	3,87	23,40	175,1	466/2016
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	4,24	3,87	33,38	221,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	28,63	26,75	178,9	1229,19	
Неделя 4 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	150	16,00	15,40	40,69	196,36	229/2016
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	200	0,60	1,50	21,00	63	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	21,17	20,72	67,11	374,36	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гренками	185	3,20	4,80	11,80	125,94	39/2
	Зразы мясные в томатной заливке	100	9,20	10,60	22,30	169,7	тпк334
	Макаронные изделия отварные	130	2,55	3,23	30,86	175,66	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,00	18,86	71,76	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		635	17,65	19,05	98,1	617,66	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	126	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6,2	9	31,65	228,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	55,29	33,88	208,96	1368,54	

Неделя 4 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	4,31	3,90	34,10	202,29	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	200	1,94	1,56	13,58	74,46	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	7,45	8,91	53,18	373,93	
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	50	0,65	2,00	3,20	43,3	19/2003
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	190	5,47	8,52	18,67	149	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,22	4,93	29,84	187	5/9
	Рис отварной	130	3,21	2,95	33,45	152,53	304
	Чай черный с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	45,93	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		680	24,23	18,82	109,42	652,36	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. молоком	180	8,60	8,00	23,70	260,2	21/5
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,10	39	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,22	8,18	41,4	339	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	42,3	36,31	213,8	1412,29	
Неделя 4 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с	160	4,85	7,76	27,25	196,16	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,40	65,53	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,82	13,18	45,07	376,69	
ЗАВТРАК 2	Сок	180	4,23	0,00	15,21	118,66	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,23	0	15,21	118,66	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	50	0,40	2,00	2,60	32,2	25/2016
	Свекольник с мясом отв. и сметаной	190	1,66	4,70	11,54	135,18	5/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	80	2,48	17,00	33,19	190,37	9/7
	Картофельное пюре	130	3,27	4,14	22,02	149,84	3/3
	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	3,37	41,4	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		670	10,45	28,26	87	623,59	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой, яйцом	75	7,33	7,01	24,90	163,4	437
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	111,18	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	13,13	12,01	34,5	274,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	38,63	53,45	181,78	1393,52	