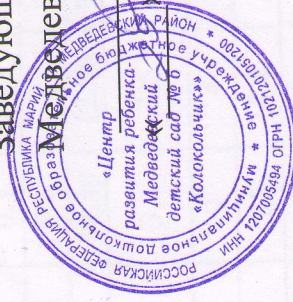


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка- Медведевский детский сад №6 «Колокольчик»»
(МДОБУ «Центр развития ребенка- Медведевский детский сад №6 «Колокольчик»»)

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Центр развития ребенка-
Медведевский детский сад №6 «Колокольчик»»

Л.Г. Айварова
Л.Г. Айварова
2025г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 ЗАВТРАК	норма не менее 400	435	9,14	14,7	47,5	358,8	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7	8,1	28,2	213	96/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
	норма не менее 600	670	19,89	12,85	98,84	603,28	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	190	3,8	3,5	15,5	95,5	36/2004
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	4,04	84	144/2004
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,3	117,28	383/2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
	норма не менее 250	250	4,32	8,27	55	284,2	
	Печенье весовое	50	3,65	8	34,3	196,5	Тгн
УЖИН	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	87,7	372/2012
	норма не менее 450	490	13,03	8,48	62,40	443,10	398/2012
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	14,1	173,4	44/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
Итого за 1 день	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	Тгн
	Итого за 1 день	2025	46,78	44,3	291,14	1784,38	

19,93

5,28

33,52

15,79

24,62

99,13

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	425	12,60	11,37	63,90	363,80	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	190	2,9	2,47	15	96,2	395/2012
	Хлеб пшеничный/батон	35	2,8	0,9	20,5	101,5	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	700	24,76	21,68	80,98	625,5	
	Свекла отварная	60	0,8	2,6	4,6	45,6	54-133-2020
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,8	2,48	11,63	95,7	84,124/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295/2012
	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	3,77	7,93	26,91	198,9	508/2004
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4,15	1,25	65,4	278,1	
	Хлебобулочные изделия	50	3,85	1,15	29,6	144	Ттн
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8	134,1	358/2005
УЖИН	норма не менее 450	450	22,49	17,76	43,32	471,38	
	Суфле рыбное	200	18,69	17,31	12,62	329,08	400/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	Ттн
Итого за 2день		2005	64,40	52,06	281	1833,78	

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	11,6	11,9	59,1	355,9	19,77
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,58	4,1	7,58	85	4,72
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,58	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 600	672	19,43	20,25	86,2	604	33,56
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	192	2,9	4,3	15,1	104,6	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9,3	150	286,355/2012
	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г-2020
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4	10,03	57,39	278,6	15,48
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Пряник	50	3,87	9,9	33,59	181	ТТН
УЖИН	норма не менее 450	450	11,36	19,14	66,24	445,1	24,73
	Суп- пюре из картофеля	200	4	6,1	21,4	158	171/2004
	Гренки	50	4,56	10,54	29,04	188,5	551/2004
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
Итого за 3 день		1952	50,97	65,42	276,51	1768,60	98,26

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	11,11	14,01	47,1	375,1	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
	норма не менее 600	710	27,57	21,04	88,1	669,6	
	Свекла отварная	60	0,8	2,6	4,6	45,6	54-133-2020
ОБЕД	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180/10	3,7	5	13,7	126,7	37/2004
	Суфле из печени	70	15,5	7	3,8	161,6	321/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТГН
	норма не менее 250	250	6,95	3,75	45,4	245,3	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Хлебобулочные изделия	50	3,85	1,15	29,6	144	ТГН
УЖИН	норма не менее 450	530	19,07	13,95	58,16	434,75	
	Запеканка из творога с морковью	200	18,5	12,6	34,6	332,5	54-2Т-2020
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,45	351/2012
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за 4 день	Плоды свежие	100	0	0	13,1	45	368/2012
		2050	69,05	57,55	244,76	1815,25	
							100,85

20,84

5,03

37,20

13,63

24,15

І, ІІІ неділя

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	норма не менее 400	440	8,75	15,95	42,92		349,80	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8		187	93/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5		26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62		136	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,58	4,1	7,58		85	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,58		85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 600	712	20,22	23,81	81,3		648,9	
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6		68	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	192	2,6	4,3	6,24		85,1	56/2004
	Котлета рубленая из птицы	70	10,6	9,5	10,8		173,8	305/2012
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06		142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8		97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4		82,4	Тгн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	7,85	4,65	48		262,8	
	Хлебобулочные изделия	50	3,85	1,15	29,6		144	Тгн
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4		118,8	397/2012
УЖИН	норма не менее 450	450	18,6	1,85	93,8		454,4	
	Горошница	200	14,5	1,3	33,8		204,8	54-21г-2020
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8		134,1	358/2005
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2		115,5	Тгн
Итого за 5 день		2002	60	50,36	273,6		1800,9	

19,43

4,72

36,05

14,60

25,24

100,05

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	10,98	9,87	54,72	366,6	20,37
	Каша вязкая кукурузная молочная	170	4,7	6,1	21,8	178,5	92/2004
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,28	0,27	14,52	69,3	ТТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	650	20,76	25,09	85,85	578,7	32,15
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	190	3,8	3,5	15,7	95,5	38/2004
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295/2012
	Капуста тушеная	130	3,25	12,98	13,91	122,2	214/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,5	103	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	3,74	8	56,6	313,78	17,43
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,3	117,28	383/2011
	Печенье весовое	50	3,65	8	34,3	196,5	ТТН
УЖИН	норма не менее 450	470	14,41	15,31	39,70	421,50	23,42
	Макароны отварные	200	4,3	3,9	14,1	173,4	205/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,4	16	154,2	3/2012
Итого за 6 день		1950	50,29	58,27	264,27	1775,58	98,64

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	405	8,01	9,81	53,7	348,5	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,1	3,2	22,6	127,6	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	660	15,62	21,01	69,26	649,3	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,8	4,8	7,8	93,7	27/2004
	Суфле из птицы	70	7	10,4	3,2	233,6	183/2004
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	9,97	15,3	43,69	294,3	
	Пряник	50	3,87	9,9	33,59	181	Ттн
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	400/2012
УЖИН	норма не менее 450	450	18,85	12,6	65,6	451,2	
	Запеканка из творога с морковью	200	18,5	12,6	34,6	332,5	54-2т-2020
	Повидло	50	0,15	0	31	117,3	Ттн
	Чай без сахара	200	0,2	0	0	1,4	54-1гн-2020
Итого за 7 день		1915	56,80	63,52	238,25	1833,80	ТТК

19,36

5,03

36,07

16,35

25,07

101,88

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	410	11,54	16,06	53,67	359,30	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	640	20,64	19,87	95,81	639,8	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	190	3,8	3,5	15,5	95,5	36/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9,3	150	286,355/2012
	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	3,77	7,93	26,91	198,9	508/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	305	2,535	0,825	46,57	205	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Хлебобулочные изделия	25	1,925	0,575	14,8	72	Ттн
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 450	450	14,60	14,95	64,90	451,80	
	Котлеты картофельные	200	4,7	9,1	30,60	223	139/2012
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	400/2012
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	Ттн
Итого за 8 день		1985	49,72	51,71	288,35	1750,90	97,27

19,96

5,28

35,54

11,39

25,10

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	450,00	11,62	15,81	48,1	382,6	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,3	41,4	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	50	5,2	7,4	16	154,2	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	632	20,19	17,52	102,73	663	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	192	2,6	4,3	6,24	85,1	56/2004
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,7	8,45	19,4	196,8	351/2013
	Рис отварной	130	3,2	4,2	31,6	176,4	54-6г-2020
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	7,85	4,65	48	262,8	
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Хлебобулочные изделия	50	3,85	1,15	29,6	144	ТТН
УЖИН	норма не менее 450	495	29,54	14,04	28,94	425,82	
	Пудинг из творога с яблоками	195	29,54	14,04	9,34	345,02	54-4г-2020
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
Итого за 9 день		2007,00	69,6	52,02	255,17	1829,22	

21,26

5,28

36,83

14,60

23,66

101,62

II, IV недели

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	405	10,5	8,82	53,8	354,9	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,8	6	21,6	162,7	84/2004
	Кофейный напиток с молоком	190	2,9	2,47	15	96,2	395/2012
	Хлеб пшеничный/багет	35	2,8	0,35	17,2	96	Ттн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,58	4,1	7,58	85	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,58	85	400/2012
ОБЕД	норма не менее 600	680	25,24	25,08	85,6	621,04	
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-123-2020
	Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2	41/2004
	Гуляш	70	11,9	11,5	2,8	140,4	54-2м-2020
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,7	4,2	27,3	163	205,204/2012
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	14,8	59,04	539/2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Ттн
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4	10,03	57,39	278,6	
	Пряник	50	3,87	9,9	33,59	181	Ттн
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
УЖИН	норма не менее 450	465	23,015	19,66	60,19	501,95	
	Жаркое по-домашнему	200	18	16,8	15,4	286,1	153/2004
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,3	41,4	391,393/2012
	Печенье весовое	15	1,095	2,4	10,29	58,95	54-60-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	Ттн
Итого за 10 дней		1950	67,335	67,69	264,56	1841,49	
	Итого за 10 дней	19841,00	584,94	562,90	2677,61	18033,90	
Среднее значение за период		1984,10	58,49	56,29	267,76	1803,39	

Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора в 2020 году.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Л.С. Корова, Н.В. Ташкина, А.Г. Лебедева- изд-е 5-е, доп.-Пермь, 2018-385 с

19,72

4,72

34,50

15,48

27,89

102,31

100,19