

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
"Детский сад №509"

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета Учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель МБДОУ № 509

Протокол № 1 от 29.08.2023



Т.В. Шаерман

Приказ от 29.08.23 № 88

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень

Возрастная категория: детский возраст 1-3 года

Разработчик меню: Шашкова И.В. тел. 8-923-731-73-77

Сборник рецептов: ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,6	63	306
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	150	1,65	1,65	16,8	88,5	511
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	299	15,48	15,726	59,938	441,88	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
	Итого за завтрак № 2	130	0,65	0,13	13,13	59,8	
о б е д							
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	5
	Суп с рыбными консервами	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	Шницель из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Соус томатный	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	Кисель из клюквы с/м	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	597	201,589	21,992	83,047	641,99	
полдник							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Вафли	18	0,504	0,594	13,914	63	607
	Итого за полдник	168	4,854	4,344	19,914	138	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342	382
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	163,565	21,55	44,78	468,8	
Итого за день		1564	386,138	63,742	220,809	1750,47	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,4	2,025	11,925	59,25	513
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	318	18,05	25,235	27,799	393,49	
завтрак № 2							
	Снежок	130	3,77	3,25	5,2	65	535
	Итого за завтрак № 2	130	3,77	3,25	5,2	65	
обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51
	Суп из овощей с фасолью	180	2,646	3,168	10,998	83,16	148
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Котлета рыбная (горбуша) любительская	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352
	Соус сметанный	15	0,231	1,595	0,507	17,295	451
	Картофель отварной	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Компот из изюма	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	609	192,384	14,243	68,132	472,095	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	569
	Итого за полдник	200	8,15	7,15	30,4	218,5	
ужин							
	Котлета из говядины	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Пюре из гороха с маслом	110	10,464	3,22	20,82	154	423
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	360	163,739	14,12	57,32	453,15	
Итого за день		1617	386,093	63,998	188,851	1602,235	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Запеканка из творога	140	22,4	23,52	22,307	396,667	319
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	325	25,07	25,095	52,107	540,717	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,6	69
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Рассольник ленинградский	180	1,476	3,78	11,7	87,3	139
	Фрикадельки из курицы	70	9,987	8,68	5,32	139,067	415

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	припущенные						
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	15	0,398	0,554	1,169	14,88	446
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Кисель из кураги	150	0,6	0,09	24,6	100,5	521
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	609	195,663	19,934	74,371	565,137	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Пирожок печеный с картофелем	60	3,5	3,7	21	131	561
	Итого за полдник	210	7,85	7,45	28,2	210,5	
ужин							
	Горошек зелёный порционно	70	0,91	0,07	1,19	84	Табл.
	Суфле из отварной говядины паровое	80	17,6	15,2	1,52	213,6	392
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	15	0,398	0,554	1,169	14,88	446
	Чай с молоком	150	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	355	161,428	16,224	20,399	394,28	
Итого за день		1599	391,511	69,203	196,077	1806,634	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,432	6,896	25,92	183,52	274
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	348	11,582	15,181	57,544	413,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат овощной зелёным горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	72
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Биточки рыбные (горбуша)	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Соус сметанный с томатом	15	0,516	3,188	0,95	34,545	453
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Напиток брусничный	150	0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	609	193,383	16,235	65,81	486,145	
полдник							
	Компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Печенье	10	0,59	0,47	7,5	36,6	609
	Итого за полдник	160	0,965	0,62	24,825	108,6	
у ж и н							
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Сырники из творога запечёные	130	20,454	18,894	26,087	356,2	327
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	310	162,449	19,904	52,727	481	
Итого за день		1527	368,779	52,34	210,706	1536,505	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	160	5,728	7,52	23,04	182,72	272
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,4	2,025	11,925	59,25	513
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	348	12,578	15,355	47,839	364,21	
завтрак № 2							
	Йогурт питьевой	130	6,5	4,16	11,05	113,1	536
	Итого за завтрак № 2	130	6,5	4,16	11,05	113,1	
о б е д							
	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,06	2,16	37,2	21
	Свекольник	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,4	404
	Соус сметанный	15	0,231	1,595	0,507	17,295	451
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	597	196,472	16,999	79,845	561,085	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Ватрушка с повидлом	50	3,084	1,417	34,084	161,667	559
	Итого за полдник	200	7,434	5,167	41,284	241,167	
у ж и н							
	Кнели говяжьи с рисом	60	8,88	8,76	3,78	129	383
	Рагу из овощей	130	2,6	6,955	11,05	117	201
	Чай с молоком	150	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	380	154	16,115	31,35	327,8	
Итого за день		1655	376,984	57,796	211,368	1607,362	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,6	63	306
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	150	1,65	1,65	16,8	88,5	511
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	289	12,787	9,945	51,57	345,7	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
	Итого за завтрак № 2	130	0,65	0,13	13,13	59,8	
о б е д							
	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Сметана в суп	1,8	0,047	0,27	0,065	2,916	488
	Плов из отварной говядины	180	13,608	13,392	35,424	316,8	375
	Компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	593,8	193,584	17,792	79,392	555,016	
полдник							
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Вафли	18	0,504	0,594	13,914	63	607
	Итого за полдник	168	1,029	0,819	31,014	135,75	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0	84,9	363
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	140	3,547	8,12	12,6	157,734	208
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	360	154,302	14,34	40,52	370,184	
Итого за день		1540,8	362,352	43,026	215,626	1466,45	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Омлет с сыром	130	17,643	26,558	2,786	321,286	315
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	308	19,608	29,758	26,91	454,226	
завтрак № 2							
	Йогурт питьевой	130	6,5	4,16	11,05	113,1	536
	Итого за завтрак № 2	130	6,5	4,16	11,05	113,1	
о б е д							
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	5
	Суп с рыбными консервами	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,455	8,782	2,737	135,546	403
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	243
	Кисель из черной смородины с/м	150	0,15	0,075	16,125	65,25	518
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	582	202,427	22,819	78,968	632,846	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Булочка дорожная	50	3,5	6,917	27,917	188,334	584

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	7,85	10,667	35,117	267,834	
ужин							
	Горошек зелёный порционно	15	0,195	0,015	0,255	18	Табл.
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	60	5,7	3,086	2,7	61,286	349
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	375	150,8	8,341	42,715	307,286	
Итого за день		1595	387,185	75,745	194,76	1775,292	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,968	24,688	172,32	268
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	348	12,11	14,253	56,312	402,56	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71
	Суп картофельный с горохом	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Суфле из курицы с рисом	70	9,734	9,534	3,534	135,334	414
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	582	194,225	15,554	74,429	513,644	
полдник							
	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Печенье	10	0,59	0,47	7,5	36,6	609
	Итого за полдник	160	8,09	5,27	20,25	167,1	
у ж и н							
	Пудинг из творога паровой	160	22,294	17,387	35,2	386,134	323
	Молоко сгущенное (порционно)	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за у ж и н	340	164,289	18,397	61,84	510,934	
Итого за день		1530	380,214	53,974	233,831	1690,238	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Повидло (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,208	9,328	20,048	180,96	271
	Чай с молоком	150	0	0	0	0	505
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Итого за завтрак	348	6,098	12,528	32,922	268,9	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с клецками	180	0,786	1,702	5,744	41,4	151
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,594	9,66	1,68	135,8	372
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	Напиток клюквенный	150	0,075	0	15,525	62,25	539
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	582	193,145	19,382	67,459	522	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Коржик молочный	50	3,417	6,084	32,75	199,167	598
	Итого за полдник	200	7,767	9,834	39,95	278,667	
у ж и н							
	Мясо отварное	30	8,16	5,82	0	84,9	363
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	140	2,894	5,32	29,68	122,267	440
	Чай с лимоном (2-й вариант)	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	360	153,649	11,54	57,6	334,717	
Итого за день		1590	361,059	53,684	207,731	1451,284	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	3	0,015	2,475	0,024	22,44	111
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,568	28,64	226,88	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	378	13,57	15,808	55,824	420,22	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,45	3,03	2,55	39,3	57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	0,786	1,702	5,744	41,4	154
	Кнели рыбные (горбуша) припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,3	340
	Рис припущенный с томатом	100	2,36	4,03	21,6	132,1	421
	Компот из вишни с/м	150	0,375	0,15	17,325	72	526
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Соль	2	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	582	191,641	10,392	71,719	449,35	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Пряники	25	1,475	1,175	18,75	91,5	608
	Итого за полдник	175	5,825	4,925	25,95	171	
у ж и н							
	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	201
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	503
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за у ж и н	370	146,195	10,03	43,07	288,8	
Итого за день		1605	358,731	41,655	217,563	1425,37	
Среднее значение за период:		1582.28	375.905	57.517	209.733	1611.184	