

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

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета Учреждения

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель МБДОУ № 509



Т.В. Шаерман

Приказ от 29.08.23 № 88

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень

Возрастная категория: детский возраст 3-7 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: 3-7 лет

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)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,98	7,322	34,608	236,18	243
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	180	1,98	1,98	20,16	106,2	511
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	355	17,33	18,072	70,82	513,9	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Итого за завтрак № 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
о б е д							
	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	5
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Шницель из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	386
	Соус томатный	20	0,216	0,746	1,388	13,12	462
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Кисель из клюквы с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	724	242,56	28,466	101,11	797,54	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Вафли	36	1,008	1,188	27,828	126	607
	Итого за полдник	216	6,228	5,688	35,028	216	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	382
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	430	201,54	24	53,05	536,25	
Итого за день		1875	468,408	76,376	275,158	2132,69	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Сыр (порционно)	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	379	21,914	30,592	33,224	475,686	
завтрак № 2							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Итого за завтрак № 2	150	4,35	3,75	6	75	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	51
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	92,4	148
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Котлета рыбная (горбуша) любительская	90	10,98	3,24	5,58	95,4	352
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Компот из изюма	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	736	231,55	17,866	82,128	577,7	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	569
	Итого за полдник	240	9,78	8,58	36,48	262,2	
ужин							
	Котлета из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Пюре из гороха с маслом	170	16,171	4,976	32,176	238	423
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	470	206,871	17,726	76,516	595,35	
Итого за день		1975	474,465	78,514	234,348	1985,936	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Молоко сгущенное (порционно)	15	1,08	1,275	8,325	49,2	490
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	319
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	375	27,42	27,345	61,325	607,7	
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	50	1,55	3,45	10,95	81	69
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	139
	Фрикадельки из курицы	90	12,84	11,16	6,84	178,8	415

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	припущенные						
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Кисель из кураги	180	0,72	0,108	29,52	120,6	521
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	736	235,922	25,236	91,79	705,08	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Пирожок печеный с картофелем	60	3,5	3,7	21	131	561
	Итого за полдник	240	8,72	8,2	29,64	226,4	
у ж и н							
	Горошек зелёный порционно	80	1,04	0,08	1,36	96	Табл.
	Суфле из отварной говядины паровое	100	22	19	1,9	267	392
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,53	0,738	1,558	19,84	446
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	430	201,72	20,318	25,468	485,09	
Итого за день		1881	475,282	81,599	229,223	2120,27	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Сыр (порционно)	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	7,758	29,16	206,46	274
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	409	14,336	18,813	67,112	496,03	

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	50	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Биточки рыбные (горбуша)	90	12,51	1,89	8,64	101,7	351
	Соус сметанный с томатом	20	0,688	4,25	1,266	46,06	453
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Напиток брусничный	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	736	233,19	20,56	80,218	602,5	
полдник							
	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	220	2,81	2,06	50,79	232,8	
у ж и н							
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Сырники из творога запечёные	150	23,6	21,8	30,1	411	327
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	375	201,63	23,7	67	589,35	
Итого за день		1840	452,366	65,533	274,92	1967,68	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	15	3,84	3,915	0	51,45	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	409	15,434	18,975	55,682	436,63	
завтрак № 2							
	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Итого за завтрак № 2	150	7,5	4,8	12,75	130,5	
о б е д							
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,1	3,6	62	21
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,57	10,53	10,62	199,8	404
	Соус сметанный	20	0,308	2,126	0,676	23,06	451
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	724	236,822	22,456	96,828	700,08	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Ватрушка с повидлом	50	3,084	1,417	34,084	161,667	559
	Итого за полдник	230	8,304	5,917	42,724	257,067	
у ж и н							
	Кнели говяжьи с рисом	70	10,36	10,22	4,41	150,5	383
	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	201
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	450	191,51	18,745	37,81	387,75	
Итого за день		1963	459,57	70,893	245,794	1912,027	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,6	63	306
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Какао с молоком сгущеным (2-й вариант)	180	1,98	1,98	20,16	106,2	511
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	345	14,251	11,335	61,38	403,3	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	69	537
	Итого за завтрак № 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
о б е д							
	Огурец солёный порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	113
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	133
	Сметана в суп	2	0,052	0,3	0,072	3,24	488
	Плов из отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	375
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	696	231,082	19,83	91,672	633,34	
полдник							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Вафли	36	1,008	1,188	27,828	126	607
	Итого за полдник	216	1,638	1,458	48,348	213,3	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо отварное	40	10,88	7,76	0	113,2	363
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	208
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	420	192,92	16,96	47,83	439,35	
Итого за день		1827	440,641	49,733	264,38	1758,29	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Омлет с сыром	150	20,358	30,643	3,215	370,715	315
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	364	22,718	34,813	32,167	533,235	
завтрак № 2							
	Йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Итого за завтрак № 2	150	7,5	4,8	12,75	130,5	
о б е д							
	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	5
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,728	11,291	3,519	174,273	403
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,276	29,664	202,44	243
	Кисель из черной смородины с/м	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	704	243,458	29,087	95,453	779,713	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	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	230	8,72	11,417	36,557	283,734	
ужин							
	Горошек зелёный порционно	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	450	187,88	9,84	51,81	371,35	
Итого за день		1898	470,276	89,957	228,737	2098,532	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	409	14,93	17,769	65,726	483,43	
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	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Суфле из курицы с рисом	90	12,515	12,258	4,543	174	414
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из свежих яблок	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	704	234,009	20,078	89,895	634,92	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	220	11,36	7,64	45,3	303	
у ж и н							
	Пудинг из творога паровой	180	25,08	19,56	39,6	434,4	323
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Итого за у ж и н	405	203,11	21,46	76,5	612,75	
Итого за день		1838	464,909	67,447	298,421	2130,1	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Повидло (порционно)	15	0	0	0	0	111
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,734	10,494	22,554	203,58	271
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	409	7,004	14,664	38,006	312,1	
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	50	0,8	5,05	4,8	68	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с клецками	200	0,873	1,891	6,382	46	151
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	372
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,672	5,388	25,176	167,4	248
	Напиток клюквенный	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	704	232,835	25,349	81,928	653,4	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Коржик молочный	50	3,417	6,084	32,75	199,167	598
	Итого за полдник	230	8,637	10,584	41,39	294,567	
у ж и н							
	Мясо отварное	40	10,88	7,76	0	113,2	363
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,1	5,7	31,8	131	440
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	420	192,22	13,96	66,13	401,35	
Итого за день		1863	441,096	64,957	237,254	1708,417	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	15	3,84	3,915	0	51,45	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,514	32,22	255,24	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	409	16,01	19,029	61,982	486,31	
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	50	0,75	5,05	4,25	65,5	57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,873	1,891	6,382	46	154
	Кнели рыбные (горбуша) припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1	340
	Рис припущенный с томатом	120	2,832	4,836	25,92	158,52	421
	Компот из вишни с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Соль	4	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	704	230,925	13,817	87,072	559,22	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	608
	Итого за полдник	240	8,76	7,32	53,64	315	
у ж и н							
	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб пшеничный	25	176,5	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за у ж и н	410	181,84	10,13	49,45	318,25	
Итого за день		1863	439,035	50,796	273,144	1774,78	
Среднее значение за период:		1882.3	458.605	69.581	256.138	1958.873	