

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
МУП «КШП №1»
МО г. Краснодар
Кулишова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ МО г. Краснодар
Детский сад комбинированного
вида №64



**Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
муниципального образования город Краснодар**

ПРИМЕРНЫЕ ЦИКЛИЧНЫЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Краснодар

2021

Содержание:

Введение

Примерное цикличное меню для детей от 1 до 3 лет

Примерное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приложение А

Список литературы

Введение:

Сборник «Примерные цикличные меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания города Краснодара, обеспечивающих питание детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Сборник разработан специалистами МУП «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий и является техническим документом в организации питания детей.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности.

*Примерное циклическое
меню
для детей от 1 до 3
лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,8	5,1	16,8	132,4	0,9	94
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,0	1,2	394
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	86,25	0,0	
Итого:		405	11,88	17,2	41,6	393,2	2,1	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
Итого:		180	6,9	8,5	27,0	214,0	2,0	
Обед	Овощи по сезону	40	0,6	0,1	2,3	13,0	0,01	
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	58
	Сметана	15	0,4	2,25	0,54	23,4	0,15	
	Тефтели мясные в соусе	60/40	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	305/348
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,0	17,6	112,3	0,0	317
	Сок натуральный	160	0,8	0,0	16,1	68,3	3,2	418
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Итого:		645	23,3	22,2	82,5	646,9	11,8
Уплот. полдник	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
	Салат из овощей по сезону	75	0,7	4,6	2,8	55,6	12,57	
	Рыба, запечённая в омлете	60	10,3	3,5	2,6	84	0,2	249
	Пюре картофельное	130	2,7	4,1	17,66	118,95	15,7	321
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,8	30,8	173,0	0,05	473
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,3	13,3	86,25	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		702	25,3	20,2	93,66	678,8	32,32	
Итого за день:		1932	67,4	68,1	244,76	1932,9	48,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Омлет натуральный	80	7,0	12,7	1,4	147,7	0,1	229
	Горошек зеленый конс.	50	1,5	0,0	3,2	19,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		330	14,6	15,3	40,9	387,2	1,1	
Завтрак2	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Молоко кипяченое	150	4,5	4,0	7,5	85,0	2,0	419
Итого:		180	6,9	8,5	27,0	214,0	2,0	
Обед	Икра свекольная	75	1,76	3,45	9,25	75,08	5,04	55
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,3	4,5	7,3	74,8	7,5	78
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/15	18,59	7,4	20,51	223,0	8,71	294/354
	Кисель из свежих ягод и плодов	150	0,1	0,03	20,6	83,1	1,4	396
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		605	28,69	18,63	82,71	629,9	22,61	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Пудинг из творога	75	11,3	8,1	18,2	191,2	0,1	235
	Сгущённое молоко	20	1,2	6,9	7,1	95,3	5,0	
	Чай с сахаром	180/10	0,0	0,0	9,9	40,0	0,0	411
	Булочка «Дорожная»	50	3,4	7,0	26,1	181,0	0,0	470
Итого:		485	23,4	29,02	82,5	682,3	6,16	
Итого за день:		1600	73,6	71,45	233,1	1913,4	31,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День3								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Каша молочная гречневая вязкая	160	4,7	4,9	25,8	166,0	0,0	182
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		400	9,58	14,8	51,8	407,0	2,8	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	386
	Итого:	100	0,36	0,36	9,7	44,0	10,0	
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6	2,62	56
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6	76
	Рыба отварная	70	12,4	0,5	0,5	56,0	0,5	242
	Пюре картофельное	130	2,7	4,1	17,66	118,95	15,7	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Итого:		685	25,68	15,28	80,95	580,75	29,42
Уплот. полдник	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
	Салат из свежих овощей по сезону	75	11,3	8,1	18,2	191,2	0,1	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,4	2,9	25,0	135,7	0,0	138
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,5	12,4	3,3	187,0	0,01	278/354
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Пирожок печённый из дрож. теста с курагой	60	3,9	3,8	30,8	173,0	0,05	454/509
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Итого:		705	27,3	25,1	83,2	664,1	15,43
Итого за день:		1890	62,9	55,54	225,65	1695,85	57,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		420	13,1	10,9	49,0	375,7	2,17	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,5	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	84/124
	Биточки паровые	60/15	8,9	6,6	6,8	122,6	0,2	306/368
	Капуста тушёная	100	5,7	4,06	25,76	162,5	0,0	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	21,0	85,6	0,6	394
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	86,2	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		650	17,6	15,3	95,0	608,5	29,9	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Лапшевник с творогом	120	10,3	9	24,1	219,1	0,1	212
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,0	0,0	
	Сок натуральный	150	0,7	0,0	15,1	64,0	3,0	418
Итого:		450	17,7	13,5	58,7	412,1	3,1	
Итого за день:		1630	54,3	47,4	210,02	1532,1	44,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
Завтрак1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Каша молочная манная жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128,0	0,0	199
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		417	8,08	13,72	52,34	380,5	2,8	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,6	3,72	2,76	47,4	12,24	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	73
	Плов из птицы	160	16,6	5,8	26,7	226,0	0,4	321
	Компот из свежих ягод и плодов	150	0,2	0,09	16,6	68,1	54,4	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		610	22,5	14,11	79,06	557,8	81,84	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	13,1	14,6	209,0	1,3	240
	Сгущённое молоко	20	1,4	1,7	11,2	65,8	0,0	
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Кондитерское изделие	30	2,4	4,5	19,5	129,9	0,0	
Итого:		480	25,4	26,2	67,1	586,7	3,7	
Итого за день:		1607	56,4	54,43	208,3	1569,0	98,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Каша молочная рисовая вязкая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,0	182
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	86,25	0,0	
Итого:		395	10,62	9,66	66,87	417,25	1,27	
Завтрак2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Овощи по сезону	40	0,32	0,0	1,36	6,4	0,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	4,1	13,5	97,4	6,0	82
	Котлеты рубленые	60	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	282
	Капуста тушёная	100	3,7	3,0	17,6	112,3	0,0	336
	Кисель из кураги	150	0,7	0,04	21,4	88,8	0,3	398
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,3	86,25	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		595	17,6	13,14	79,1	524,35	6,7	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Птица тушёная в соусе с овощами	230/30	11,5	7,4	21,3	198,0	9,4	302/355
	Пирожок печ.из дрож.теста с печенью	75	5,4	23,4	10,2	271,5	0,0	454/453/ТК
	Сок натуральный	180	1,8	0,2	5,2	30,0	18,0	418
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		705	26,0	35,1	63,6	688,5	28,4	
Итого за день:		1795	54,62	58,3	219,4	1674,1	46,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 7</i>								
Завтрак 1	Джем	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,0	
	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,7	3,3	54
	Драчена	60	5,9	8,1	3,6	110,7	0,2	242
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70,0	1,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		320	12,5	16,3	43,4	372,9	4,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,6	3,7	2,2	44,5	10,0	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	10,1	82,0	8,2	63
	Сметана	15	0,4	2,25	0,54	23,4	0,15	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116,0	2,6	274
	Картофель отварной	100	1,9	2,9	15,3	94,9	14,0	336
	Сок натуральный	150	0,7	0,0	15,1	64,0	3,0	418
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		645	20,1	17,05	72,34	538,8	37,95	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Биточек рубленый из говядины	60	9,3	7,1	9,6	139,0	0,09	282
	Рагу из овощей	100/30	1,2	6,9	7,1	95,3	5,0	137
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Кекс творожный	75	7,0	11,1	37,5	279,0	0,04	488
Итого:		592	18,94	25,31	71,49	586,3	5,15	
Итого за день:		1657	51,94	59,06	197,0	1542,0	57,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Суп молочный с крупой кукурузной	200	4,8	5,1	16,8	132,4	0,9	101
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	416
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
Итого:		410	12,4	11,4	43,2	344,4	2,37	
Завтрак2	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	386
Итого:		110	0,4	0,4	10,7	48,4	11,0	
Обед	Салат из овощей по сезону	60	0,8	3,0	5,4	52,4	19,5	21
	Рассольник домашний	200	1,66	4,1	11,98	90,6	9,45	75
	Тефтели мясные в соусе	60/40	9,0	8,8	8,2	155,7	0,4	286/348
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,1	25,8	162,5	0,0	165
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,2	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		650	24,56	24,16	96,14	723,4	31,65	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Овощи по сезону	40	0,48	0,08	1,84	10,4	0,008	
	Рыба припущенная	70	11,8	0,4	0,2	52,5	0,4	245
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	16,3	109,8	14,5	321
	Сок натуральный	180	0,9	0,0	18,1	76,8	3,6	418
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		580	17,1	4,5	46,74	294,5	18,5	
Итого за день:		1750,0	54,46	40,46	196,78	1410,0	63,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День9</i>								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,0	0,0	6
	Салат по сезону с сухофруктами	60	0,9	3,1	11,8	78,9	5,2	29
	Запеканка из творога	50	8,8	6,0	8,6	124,0	0,1	251
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,4	49,3	0,0	
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	89,0	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
Итого:		345	15,78	20,3	59,1	510,7	6,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	81
	Жаркое домашнему	170	20,8	5,3	18,5	205,0	7,2	276
	Кисель из кураги	150	0,6	0,04	21,4	88,8	0,4	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
Итого:		595	25,4	17,9	79,6	597,5	11,1	
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
Уплот. полдник	Салат из овощей по сезону	75	0,7	4,6	3,4	59,2	15,3	14
	Котлета, рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1	305
	Рагу из овощей	100	1,2	6,9	7,1	95,3	5,0	137
	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8	412
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141,0	0,0	449
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,6	69,0	0,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,9	56,2	0,0	
Итого:		677	28,8	12,7	81,8	571,4	25,3	
Итого за день:		1717	70,4	51,3	230,3	1723,6	52,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит-н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 1	Сыр	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,07	7
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	227
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	2,8	5,0	19,2	133,0	0,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	1,2	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	15,9	103,5	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Итого:		420	14,1	13,2	59,8	440,0	1,27
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Овощи по сезону	35	0,3	0,0	1,2	5,6	0,0	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,3	95
	Фрикадельки мясные в соусе	60/40	9,1	9,0	8,0	152,0	0,44	288/348
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,2	3,0	20,6	121,7	0,0	165
	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,09	16,6	68,1	54,4	393
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	13,2	86,2	0,0	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	10,3	45,0	0,0	
	Итого:		625	27,1	22,9	88,1	683,8	31,94
Уплот. полдник	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6,0	75,0	1,0	420
	Салат по сезону с сухофруктами	75	1,1	0,08	10,7	48,1	3,4	43
	Пудинг из творога с рисом	75	11,3	8,1	18,2	191,2	0,1	249
	Соус абрикосовый	15	0,05	0,02	10,1	40,8	4,1	377
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,0	28,0	0,02	411
	Итого:		472	16,79	11,91	52,0	383,1	8,62
Итого за день:		1617	58,4	44,71	209,7	1550,9	50,83	
Итого за весь период:		17100	590,7	517,9	2139,3	16021,25	683,3	
Среднее значение за период:		1710	59,07	51,8	213,93	1602,125	68,33	