

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ г. Керчь РК  
«Детский сад комбинированного вида  
№6 «Радуга»

\_\_\_\_\_ О.В. Ворон  
« 01 » августа 2024 г.

## **Примерное циклическое меню**

**для детей дошкольного возраста (3-7 года)  
с дневным пребыванием 10,5 часов**

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 3-7 года в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга» с режимом работы групп 10.5 часов» разработано в соответствии с утвержденным, Главным государственным санитарным врачом РФ, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020г. В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении № 6,7,8, 9(таблица 1,2,3),10 (таблица 1,3,4),11,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству к организации общественного питания населения. При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10.5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДСКВ с 10.5 - часами пребывания детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении №6 к СанПиН2.3/2.4.3590-20. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учётом ее пищевой (приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2) и приложению 1,2 к «Примерному циклическому меню». В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с приложением №9 к СанПиН СанПиН2.3/2.4.3590-20. Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Для обогащения микро и макроэлементами в рацион включены: зелёный лук, зелень петрушки и укропа. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Рецептуры на блюда составлены на основании технических нормативов «сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2010-2012.-584с. Сборник рецептур блюд для питания школьников Киев «техника»1990.

**Неделя: 1 ДЕНЬ: 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264	206
чай вареньем или джемом или мёдом или повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	508
<b>итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,39</b>	<b>10,7</b>	<b>61,09</b>	<b>398(22%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	100	0,5	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,36</b>	<b>19</b>	<b>82,6(4,6%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	43
тефтели мясные (1-й вар)	70	10,3	11,4	12,9	195	303
пюре картофельное	130	3,6	3,5	15	158	321
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>29,55</b>	<b>16,1</b>	<b>75,2</b>	<b>629(35%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	215
овощи по сезону*	50	0,375	0,037	7,4	10	1-27
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,32	94	508
<b>итого за полдник</b>	<b>372</b>	<b>10,09</b>	<b>13,9</b>	<b>38,49</b>	<b>302(16,7%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1667</b>	<b>52,38</b>	<b>54,9</b>	<b>193,58</b>	<b>1411,4(78%)</b>	

**Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность,	№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
суп молочный манный	180	4,0	4,0	21	175,8	94
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	415
хлеб пшеничный	40	3,16	4	19,32	94	510
печенье	20	1,8	4	4,1	69,8	
<b>итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>9,1</b>	<b>12</b>	<b>54,6</b>	<b>380,6(21%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
плоды или ягоды свежие	150	0,54	0,54	13,35	60	386
<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>13,35</b>	<b>60(3,3%)</b>	
<b>Обед</b>						
овоцы по сезону*	60	0,45	0,045	2,55	12	1-27
борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
котлеты или биточки рыбные	70	9,38	3,3	7	94,7	271
каша вязкая (пшено)	130	5,7	1,6	32,7	19,9	331
соки овощные, фруктовые или	180	0,9		18	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>21</b>	<b>10,26</b>	<b>84,1</b>	<b>364,5(20,3%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
вареники ленивые (отварные)	110	15,75	10	14,07	200,76	230
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>19,42</b>	<b>13,19</b>	<b>29,89</b>	<b>307,76(17%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1552</b>	<b>50,1</b>	<b>36</b>	<b>181,9</b>	<b>1112,9(62%)</b>	

**Неделя:1 ДЕНЬ: 3 (среда)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**Завтрак**

суп молочный с крупой (рис)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
бутерброд с маслом	40/10	4	12,6	24,7	135,2	1
<b>итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,35</b>	<b>19,5</b>	<b>62,3</b>	<b>419,4(23%)</b>	

**II Завтрак**

соки овощные, фруктовые , ягодные	100	0,4	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>0,36</b>	<b>19</b>	<b>82,6(4,6%)</b>	

**Обед**

рыба солёная (порциями)*	25	4,25	2,13	-	36	8
суп картофельный с гречневой крупой	200	2,1	2,3	13,7	82,1	80
птица , тушённая в соусе с овощами	200	19,7	15	13,65	269	302
кисель из плодов или ягод свежих(кисель витаминизированный)	180	0,07		20,05	105,5	395
хлеб ржаной	50	3	0,5	15	78,17	510
<b>итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>29,1</b>	<b>20</b>	<b>62,4</b>	<b>570,8(31%)</b>	

**ПОЛДНИК**

манник на кефире классический	150	8,5	5,5	42,5	250,3	4-18
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	92	420
<b>итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>13,7</b>	<b>10</b>	<b>49,7</b>	<b>342,3(19%)</b>	

<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1610</b>	<b>54,93</b>	<b>50</b>	<b>193,4</b>	<b>1415,1(78,6%)</b>	
-----------------------	-------------	--------------	-----------	--------------	----------------------	--

**Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
каша жидкая (гречка)	200	2,7	3,89	27,45	154	185
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19	176,8	1
<b>итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>15,9</b>	<b>60,76</b>	<b>419,8(23,3%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>40(2,7%)</b>	
<b>Обед</b>						
икра свекольная*	60	1,3	2,6	6,5	56	54
суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	106,6	81
макаронник с мясом или печенью	180	20,5	13,1	37,56	351	292
компот из сушёных фруктов (без сахара)	180	0,4	0,12	27,76	113	376
хлеб ржаной	35	2,38	0,42	11,7	61,07	510
<b>итого за обед</b>	<b>655</b>	<b>28,9</b>	<b>20,5</b>	<b>96,4</b>	<b>687,7(38,2%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
печенье	60	4,6	5,8	24,6	250,2	14-21
молоко кипячёное	180	5	4,88	9,07	102	400
<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,6</b>	<b>10,7</b>	<b>33,6</b>	<b>352,2(18,9%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>47,3</b>	<b>47,5</b>	<b>199,7</b>	<b>1499,7(83%)</b>	

<b>Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница )</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептур ы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	510
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
яйца варёные	1шт(46гр)	5,08	4,6	0,28	63	227
<b>итого за завтрак</b>	<b>483</b>	<b>16,06</b>	<b>12,82</b>	<b>53,6</b>	<b>396(22%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>40(2,2%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону *	50	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп овощной	200	1,76	4,6	13,7	95,7	51
котлеты, рубленные из птицы	70	13	2,7	10,8	119,5	322
каша вязкая (гречка)	130	7,4	5,3	33,4	21,2	331
кисель из повидла ,джема, варенья (витаминизированный)	180	0,07	-	20,05	80,5	383
хлеб ржаной	45	2,2	0,5	11,2	58	510
<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>24,8</b>	<b>13,2</b>	<b>91,7</b>	<b>386(21,4%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
булочка домашняя	80	5,8	10	43,1	286	469
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,04</b>	<b>14,51</b>	<b>50,33</b>	<b>376(20%)</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1518</b>	<b>52,3</b>	<b>40,8</b>	<b>204,6</b>	<b>1198(67%)</b>	

**Неделя:2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
суп молочный с крупой (пшено)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	510
<b>итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>7,78</b>	<b>4,9</b>	<b>52,72</b>	<b>328,4 (18%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>40(2,2%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4	11,69	94,6	69
тефтели рыбные тушённые	70	8,4	3,3	8,5	97,4	277
пюре картофельное	150	3,1	3,04	13,12	137,4	321
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,5	87,9	372
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	510
<b>итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>17,55</b>	<b>11</b>	<b>70,67</b>	<b>498,9 (28%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	310	237
молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>24,2</b>	<b>17,5</b>	<b>20,5</b>	<b>412 (22,8%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1517</b>	<b>49,9</b>	<b>33,8</b>	<b>152,79</b>	<b>1279,3 (71%)</b>	



**Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102	415
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	510
яйцо варёное	1шт/ 0,046гр	5,08	4,6	0,28	63	227
<b>итого за завтрак</b>	<b>466</b>	<b>18,59</b>	<b>14,59</b>	<b>42,23</b>	<b>457(25%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,4	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>0,36</b>	<b>19</b>	<b>82,6 (4,6%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,8	1,8	11	67	82
ленивые голубцы со сметанным соусом	170/30	14	8,8	20,2	218,96	298
компот из сушёной фрукты (без сахара)	180	0,4	0,12	24,9	101,8	376
хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69*,6	510
<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>19,2</b>	<b>11,25</b>	<b>71,96</b>	<b>469,4 (26%)</b>	
<b>полдник</b>						
оладьи/повидло	120/10	0,5/07	0,8/0,6	3,3/4,3	22/25	432
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>6,42</b>	<b>5,9</b>	<b>20,7</b>	<b>137(8%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1651</b>	<b>45,46</b>	<b>31,5</b>	<b>148</b>	<b>1146 (64%)</b>	

**Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
суп молочный с крупой (Артек)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,02	41	393
бутерброд с сыром	40/5/15	7,15	8,02	19,39	178	3
<b>итого за полдник</b>	<b>457</b>	<b>11,7</b>	<b>12,5</b>	<b>52,6</b>	<b>412,4 (22,9%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>40(2,2%)</b>	
<b>Обед</b>						
свекла тушённая в сметане или соусе*	50	1,3	3,8	5,9	63,7	145
суп рыбный	200	4,4	2,4	12,54	89,8	43
плов из птицы	180	14,97	15,2	32,45	369	304
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9	-	18,2	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,67	61,07	510
<b>итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>24,37</b>	<b>21,8</b>	<b>80,8</b>	<b>660,4 (37%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>21,21</b>	<b>15,21</b>	<b>32,97</b>	<b>354(20%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1482</b>	<b>57,56</b>	<b>49,8</b>	<b>175,3</b>	<b>1466,8 (81%)</b>	

**Неделя:2 ДЕН: 4 (четверг)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
каша жидкая (рис)	200	2,17	3,89	27,45	154	185
Чай с сахаром ,вареньем, джемом, мёдом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19,0	176,8	510
<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>5,33</b>	<b>13,61</b>	<b>56,44</b>	<b>370,8 (20,6%)</b>	
<b>II Завтрак</b>						
фрукты свежие	150	0,54	0,54	13,35	60	386
<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>13,35</b>	<b>60(3,3%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону*	50	0,45	0,045	2,55	12	1-27
суп картофельный с клёцками	200	1,6	2,5	10	69	85
мясо, тушённое с капустой и картофелем	195	27	35,6		399	242
кисель из повидла, джема, варенья (кисель витаминизированный)	180	0,07		20,05	80,5	383
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>31,92</b>	<b>38,56</b>	<b>44,3</b>	<b>621,57 (34,5%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	215
салат здоровье *	50	0,9	5	3,63	60	29
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	510
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9		18,18	76,8	418
<b>итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>12,48</b>	<b>18,86</b>	<b>42,68</b>	<b>387,8 (21,5%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1513</b>	<b>50,27</b>	<b>72,5</b>	<b>156,77</b>	<b>1440,2 (80%)</b>	

**Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая Ценность ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
каша жидкая (манная)	200	2,17	3,89	27,45	154	185
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	510
сыр порциями	15	4,64	5,9		72	7
<b>итого за завтрак</b>	<b>462</b>	<b>10,09</b>	<b>10,21</b>	<b>56,97</b>	<b>361 (20,1%)</b>	
<b>II Завтра</b>						
фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,9</b>	<b>40(2,2%)</b>	
<b>Обед</b>						
овощи по сезону *	50	0,37	0,037	2,1	10	1-27
рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	13,5	97,6	76
котлеты, биточки, шницеля рубленные	70	10,4	8,2	10,20	162	322
пюре из бобовых с маслом	130	14,2	8,6	28,3	252,5	331
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9		18	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
<b>итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>30,27</b>	<b>21,36</b>	<b>83,8</b>	<b>659,97 (36%)</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
булочка дорожная*	60	4,1	8,7	32,4	225	470
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>4,3</b>	<b>8,9</b>	<b>56,3</b>	<b>322,6 (18%)</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1467</b>	<b>45</b>	<b>40,8</b>	<b>205,9</b>	<b>1383,6 (77%)</b>	
<i>среднее значение за период</i>	<i>1540</i>	<i>50</i>	<i>45,6</i>	<i>18,2</i>	<i>1335,3</i>	



