

Согласовано
Брачеражная комиссия
МБДОУ № 36 "Аленький цветочек" г. Калуги
30 сентября 2024 г.

Примерное (ТИПОВОЕ) цикличное меню
(зимне-весенний)
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до
посещающих с 12-часовым
МБДОУ № 36 "Аленький цветочек"
в соответствии с физиологическими нормами
("Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинария"
под редакцией М.П.Могильной)

1 день (понедельник)	2 день (вторник)	3 день (среда)	4 день (четверг)	5 день (пятница)
Завтрак 1 (время приема пищи: с 8-05 - 8-30). Рекомендованный				
1. Каша манная с сахаром и маслом (б/м)(рецептура № 185М)150/180г	1. Каша молочная пшеничная/пшеничная с маслом и сахаром (рецептура № 185П), рецептура №18 Снегур Г.Г.) 150/180г	1. Суп молочный с вермишелью/макаронными изделиями (рецептура №93)150/180г	1. Каша молочная "Дружба"с маслом и сахаром (рецептура № 185РПш) 150/180	1. Каша молочная овсяная "Геркулес"с маслом и сахаром (рецептура № 185Г) 150/180г
2. Кофейный напиток со стуженным молоком (рецептура № 396)/ чай с сахаром (рецептура №392) 150/180г	2. Чай с молоком (рецептура № 394)150/ 180г	2. Какао с молоком (рецептура № 397) 150/180г	2. Чай с молоком (рецептура № 394) 150/180г	2. кофейный напиток с молоком с молоком (рецептура № 395) 150/180г
3. Печенье (рецептура №05) 22г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02)25/ 30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г
	4. Масло сливочное (порциями) (рецептура № 6) 5/7г	4.Повидло (рецептура №3) 7/10г	4. Масло сливочное (порциями) (рецептура № 6) 5/7г	4.Повидло (рецептура №3) 7/10г
Завтрак 2 (время приема пищи: с 8-05 - 8-30). Рекомендованный				
1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100
Обед (время приема пищи 11-30 - 12-25). Рекомендованный				
1. Огурец соленый (порционный) (рецептура № 007СнегурГ.Г.) 30/40г		1. Салат из моркови и яблок (рецептура № 40) 30/40г	1. Салат из свеклы (рецептура № 33 СнегурГ.Г.) 30/40г	1. Салат из белокочанной капусты (с луком) (рецептура №20Л) 30/40г
2. Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (рецептура №57) 150/180	2. Суп картофельный с макаронными изделиями (рецептура № 82) 150/180	2. Суп картофельный на мясном бульоне (рецептура № 77) 150/180г	2. Суп картофельный с рыбой (реп№41)/ Суп с рыбными консервами (реп№87) 150/180г	2. Суп крестьянский с крупой перловой (рецептура №80) 150/180
3. Плов из отварной птицы (рецептура № 304) 140/160г	3. Котлеты мясные (рубленные) (рецептура № 282) 50/70г	4. Гречневая рассыпчатая каша с овощами (рецептура № 166) 100/120г	3. Котлеты (рубленные из птицы (с молоком) (рецептура №305) 60/80г	3. Запеканка из говяжьей печени с рисом (рецептура № 294) 60/80г
4. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	4. Капуста тушеная с морковью (рецептура № 132) 100/120г	3. Гуляш из отварной говядины (в соусе) (рецептура № 277) 60/80г	4. Пюре картофельное с морковью (рецептура № 322) 120/140г	
6.Напиток из апельсинов (рецептура № 374) 150/180г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	6. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г
	6. Компот из сушеных фруктов (рецептура № 376) 150/180г	7. Напиток из шиповника (рецептура № 376) 150/180г	6. Компот из сушеных фруктов (рецептура № 376) 150/180г	6. Компот из свежих яблок (рецептура №372Я), компот из свежих груш (рецептура № 372 Г), компот из свежих плодов (яблок и груш) (рецептура № 372ЯГ) 150г
Полдник уплотненный (время приема пищи 15-05 - 15-30). Рекомендованный				
1. Омлет натуральный (рецептура № 215)60/80г	1. Сырники из творога (рецептура № 231)80/100г	1. Тефтели рыбные тушеные в соусе (рецептура№256) 60/80г	1. Пудинг из творога с яблоками (рецептура №240) 80/100г	1. Яйцо вареное (рецептура № 213) 48/48г
2. Хлеб пшеничный (рецептура №02) 25/30г	2. Соус молочный (сладкий) (рецептура № 351)/ соус абрикосовый (из кураги) №2 25/30г	2. Картофельное пюре (рецептура № 321) 100/120г	2. Соус молочный (сладкий) (рецептура № 351)25/ 30г	2. Винегрет овощной (рецептура № 45) 60/80г
3. Молоко кипяченое (рецептура №400) 150/180г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г
4.Пирожок с яблоком (реп459)/ Булочка "Веснушка" (с изюмом) (рецептура № 473)/ булочка молочная (реп479)60/ 80г	4. Молоко кипяченое (рецептура № 400) 150/180г	4. Кисель(из концентрата плодово-ягодного) (рецептура № 233Урал) 150/180г	4. Молоко кипяченое (рецептура № 400) 150/180г	4. Чай с лимоном (рецептура № 393) 150/180г

Калорийность за сутки рекомендована ясли/сад: 1400/1800 кКал, возмо

Калорийность в учреждении с 12-часовым пребыванием составляет 85% от рекомендованной суточной калорий

сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад
-----	----------	----------	----------	----------

Общий объем порций за сутки рекомен

Общий объем порций в учреждении с 12-часовым пребыванием составляет 85%

ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад
----------	----------	----------	----------	----------

п
 период)
 да до 3-х лет и в возрасте о 3-х до 7 лет,
 им пребыванием
 веточек" г. Калуги
 мами потребления продуктов
 рных изделий для питания детей в дошкольных организациях"
 го и В.А.Тутельяна)



Затверждаю
 Заведующий
 МБДОУ № 36 "Аленький цветочек" г. Калуги
 Кубова Т.В.
 2020г.

6 день (понедельник)	7 день (вторник)	8 день (среда)	9 день (четверг)	10 день (пятница)
суточный объем блюд на два завтрака: ясли 350-450г, сад 400-550г.				
1. Макароны отварные с маслом (рецептура № 206) 150/180г	1. Каша молочная манная с маслом (рецептура № 185М) 150/180г	1. Суп молочный с крупой (крупя гречневая) (рецептура № 94Г) 150/180г	1. Суп молочный с крупой (пшено) (рецептура № 94Пш) 150/180г	1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (рецептура № 185 Р) 150/200г
2. Чай с сахаром (рецептура № 392) 150/180г	2. Чай с молоком (рецептура № 394) 150/180г	2. Какао с молоком (рецептура № 397) 150/180г	2. Чай с молоком (рецептура № 394) 150/180г	2. Кофейный напиток с молоком (рецептура № 395) 150/180г
3. Печенье (рецептура № 05) 22г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г
	4. Масло сливочное (порциями) (рецептура № 6) 5/7г	4. Повидло (рецептура №3) 7/10г	4. Масло сливочное (порциями) (рецептура № 6) 5/7г	4. Повидло (рецептура №3) 7/10г

приема пищи: с 10-00)				
1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100	1. Сок фруктовый (рецептура 399) 100

суточный объем блюд на обед: ясли 450-500г, сад 600-800г.				
1. Салат "Бурочок" из свеклы с яблоком (рецептура № 35) 30/40г	1. Салат из моркови (рецептура № 41) 30/40г	1. Салат из соленых огурцов (с луком) (рецептура № 007СнегурГ.Г.) 30/40г	1. Салат из свеклы (рецептура № 33) 30/40г	1. Салат из белокочанной капусты (с луком) (рецептура №20Л) 30/40г
2. Суп овощной с клецками на курином бульоне (рецептура № 85) 150/180г	2. Щи из свежей капусты (без картофеля) (рецептура №66) 150/180г	2. Суп картофельный с горохом и гречками (рецептура № 81) 150/180г	2. Рассольник ленинградский (с рисом) (рецептура № 76) 150/180г	2. Борщ с капустой (без картофеля) на курином бульоне (рецептура №57) 150/180г
3. Клецки мучные для супа (реп №120) 25/30г	4. Тефтели мясные (запеченные) (рецептура № 286) 60/80г	3. Гренки из пшеничного хлеба (без масла для первых блюд) (рецептура № 115) 8/10г	3. Макароны отварные с маслом (реп №206) 80/100г	3. Пюре картофельное с морковью (рецептура № 322) 100/120г
3. Птица тушеная в сметанном соусе с овощами (с зеленым горошком) (рецептура № 302) 180/200г	5. Картофельное пюре (рецептура № 321) 100/120г	4. Голубцы ленивые (из говядины рубленой) (рецептура №298) 140/160г	4. Кнели куриные (реп №312) 60/80г	4. Птица отварная тушеная в молочном соусе (рецептура №252) 30/40г
5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	6. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г
5. Напиток лимонный (рецептура № 374) 150/180г	7. Компот из сушеных фруктов (рецептура № 376) 150/180г	5. Хлеб ржаной (рецептура № 01) 40/50г	4. Компот из сушеных фруктов (рецептура № 376) 150г	5. Компот из свежих яблок (рецептура №372Я) 150/180г
		6. Напиток из шиповника (рецептура № 376) 150г		

суточный объем блюд на полдник уплотненный: ясли 300-375г, сад 350-475г.				
1. Омлет натуральный (рецептура № 215) 60/80г	1. Сырники из творога (рецептура № 231) 80/100г	1. Котлеты рыбные любительские (рецептура № 256) 60/80г	1. Пудинг из творога с изюмом (рецептура № 235) 80/100г	1. Биточки рыбные (с молоком) (рецептура № 249) 60/80г
2. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	2. Соус молочный (сладкий) (рецептура № 351) / повидло фруктовое (рецептура 25/ 30г	2. Картофельное пюре (рецептура № 321) 80/100г	2. Соус молочный (сладкий) (рецептура № 351)	1. Икра свекольная (рецептура №54) 30/40г
3. Молоко кипяченое (рецептура № 400) 150/180г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г	3. Хлеб пшеничный (рецептура № 02) 25/30г
4. Пирожок с капустой (рецептура № 459) / Пирожок с яблоком (реп №459) / Пирожок печеный слоенный с повидлом (рецептура № 400) 150/180г	4. Молоко кипяченое (рецептура № 400) 150/180г	4. Кисель (из концентрата плодово-ягодного) (рецептура № 233Урал) 150/180г	4. Молоко кипяченое (рецептура № 400) 150/180г	4. Чай с лимоном (рецептура № 393) / чай с сахаром (рецептура №392) 150/180г
		5. Фрукт свежий (груша/ яблоко/ апельсин с сахаром) (рецептура № 368) 60/80г		

жность отклонения (-5%, +5%) min 1330/1710 кКал, max 1470/1890 кКал.				
ности ясли/сад: 1190/1530 кКал, возможность отклонения (-4,25%, +4,25%) min 1139/1465 кКал, max 1241/1595 кКал				
ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад
дован: ясли 1100-1325 г, сад 1350-1825 г.				
% от рекомендованной суточной нормы питания: ясли 935-1127 г, сад 1148-1552 г.				
ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962800

Владелец Кубова Татьяна Валерьевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025