

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Без яиц.

СЕЗОН- Весна 2025г.

Утверждено:  
Приказом заведующего  
МАДОУ  
№ 63 от  
28.02.2025г.  
Е.В.Бааль.



День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>		Каша овсяная "Геркулес"	180	7,72	11,94	26,85	200	0,87	162
		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
		Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
			415	12,89	21,52	55,1	420	2,07	
	<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,517	6,11	61	13,30	67
		Гуляш из говядины	70	11,15	10,63	3,21	153	0,8	277
		Каша рассыпчатая гречневая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
		Компот из смороженых ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
		Хлеб "северный" с ламинарием	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
			610	23,58	21,577	86,18	626	18,65	
	<b>Полдник</b>	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100	398
		Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
			250	1,03	0,28	47,48	192	100	
	<b>Ужин</b>	Ватрушка с джемом	60	3,82	2,55	37,81	190	0	458
		Рагу овощное	150	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124
		Соки фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	10
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
			450	9,69	6,13	93,77	466	52,87	
	<b>Итого за 1 день:</b>			47,59	49,91	292,33	1748	183,59	27

День 2		Вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккакл	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346	167			
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	79	1,2	397			
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2			
		405	11,08	9,71	66,55	378	4,01				
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371			
						5					
Обед	Суп картофельный с горохом	180	5,01	3,22	25,35	144	3,45	81			
	Тефтели из мяса говядины	70	9,995	9,06	8,45	161	0,19	286			
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321			
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162			
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3			
		610	22,01	17,74	99,56	655	23,29				
Полдник	Раженка	200	5,60	4,38	8,18	95	1,4	406			
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391			
		250	5,95	4,38	36,68	206	1,4				
Ужин	Суфле из творога	150	20,55	14,4	28,55	320	1,01	135			
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,08				
	Чай с лимоном	200	0,20	0	13,72	43	2,62	154			
		380	21,53	18,90	43,35	411	3,71				
Итого за 2 день:			61,36	50,90	265,70	1733	24	84,91			

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,73	6,57	24,51	174	2,502	55
	Чай с молоком	180	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
		405	13,14	16,36	52,38	411	3,79	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,35	3,22	7,98	67	8,92	4
	Биточки из говядины рубленые	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Капуста тушеная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	24,07	36,52	75,07	619	87,92	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,1	113	2,75	400
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	6,46	5,44	38,6	224	2,75	
Уплотненный полдник	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64	0,58	267
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	4,51	5,85	25,39	174	12,45	103
	Напиток из отвара шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100,00	398
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
Итого за 3 дней		450	21,6	6,86	60,68	389	114,29	
			65,67	65,58	236,53	1687	23	218,75

День 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,03	6,85	29,78	201	2,346	157
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,85	99	1,43	397
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
		415	13,02	17,21	59,52	429	3,776	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
						22		
						5		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,26	3,06	1,17	72	0,45	76
	Котлета из мяса курицы	70	12,53	10,22	10,64	185	0,98	59
	Макаронны отварные с маслом	130	5,62	4,31	27,18	165	0	205
	Сок фруктовый	180	0,70	0,54	19,8	84	4,5	399
	Хлеб "Северный" с ламинармей	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	23,73	18,7	82,48	620	5,98	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,65	0,28	18,98	81	100	398
	Мармела	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	1,00	0,28	47,48	192	100	
Ужин	Кукуруза консервированная	70	2	0,08	3,32	22	4	12
	Запеканка из творогом	150	35,52	24,2	36,74	506	0,48	130
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,08	
	Чай сладкий	200	0,00	0	8,28	31	0	10
	450	38,30	28,78	49,42	607	4,56		
Итого за 4 день			76,84	65,14	258,46	1931	31	166,82

**День 5**

**Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Вит. С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,10	6,99	36,87	215	0,20	159
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
		<b>405</b>	<b>12,68</b>	<b>16,28</b>	<b>65,79</b>	<b>445</b>	<b>1,47</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369
						<b>26</b>		
						<b>6</b>		
Обед	Огурец соленый	50	0,40	0,05	1,15	7	2,5	309
	Суп картофельный с крупой	150	1,86	1,89	11,94	73	10,17	80
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	8,15	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	115	0,05	3
		<b>630</b>	<b>31,23</b>	<b>9,39</b>	<b>78,37</b>	<b>534</b>	<b>22,31</b>	
					<b>32</b>			
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,10	113	2,75	400
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		<b>250</b>	<b>6,46</b>	<b>5,44</b>	<b>38,60</b>	<b>224</b>	<b>2,75</b>	
Ужин	Капуста тушеная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132
	Пирожок с картофелем и луком	60	4,16	4,26	26,15	160	2,06	453
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,72	43	2,62	154
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
		<b>430</b>	<b>10,38</b>	<b>10,68</b>	<b>67,78</b>	<b>395</b>	<b>82,24</b>	
			<b>62,25</b>	<b>42,29</b>	<b>271,54</b>	<b>1693</b>	<b>23</b>	<b>118,77</b>
<b>Итого за 5 день:</b>								

День 6		Понедельник									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,76	10,42	16,26	225	0,90	165			
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,85	99	1,43	397			
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1			
		415	12,75	20,78	46,00	453	2,33				
Второй завтрак	Компот из лимонов	100	0,06	0,007	10,9	41	3,45	166			
Обед	Суп сборный	180	1,16	1,6	5,91	41	12,35	40			
	Шницель рубленый из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282			
	Макаронные отварные	130	5,62	4,31	27,18	165	0	205			
	Компот из смороженных ягод Хлеб "Северный" с ламинарией	180 50 610	0,15 3,62 25,75	0,06 0,57 32,87	21,07 23,69 85,15	88 114,06 627	4,50 0,05 17,72	375 3			
							34				
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	10			
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391			
		250	1,35	0,2	48,7	203	4				
Ужин	Оладьи	130	9,15	14,64	49,48	367	0,28	449			
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96	0,3	5			
	Чай сладкий	200	0,00	0	8,28	31	0	10			
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	44	10,00	368			
		460	11,71	17,59	84,36	538	10,58				
Итого за 6 День:			51,62	71,45	275,11	1862,06	29	38,08			

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,82	8,31	38,15	240	0,289	161
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2
		405	13,43	11,62	78,64	451	1,95	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
						26		
						5		
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	5,74	2,68	7,98	79	3,32	73
	Рагу овощное	130	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124
	Котлета из индейки	70	13,96	9,04	12,6	188	0	305
	Компот из св яблок и сухофруктов	180	0,42	0,14	27,24	112	1,6	155
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	26,33	15,63	91,58	607	52,58	
Полдник	Ацидофиллин	200	5,60	4,38	8,18	95	1,4	406
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	5,95	4,38	36,68	206	1,4	
Ужин	Пудинг творожно-морковный	150	15,76	13,36	25,81	280	2,03	128
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,08	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,72	43	2,62	154
	Салат из кукурузы консервированная	70	2	0,08	3,32	22	4	12
	450	18,74	17,94	43,93	393	8,73		
Итого за 7 день:			65,24	49,74	270,39	1740	23	117,16

День 8		Четверг									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	7,23	4,75	26,92	179	0,28	168			
	Чай с молоком	180	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394			
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
		405	14,64	14,54	54,79	416	1,57				
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,8	44	10,00	3,68			
Обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	180	1,25	3,85	7,87	72	6,19	57			
	Бефстроганов из мяса говядины	70	11,03	10,71	2,46	150	0,469	278			
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0,00	313			
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372			
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3			
		610	23,47	22,09	90	643	8,539				
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,10	113	2,75	400			
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391			
		250	6,46	5,44	38,6	224	2,75				
Ужин	Шницель из рыбы	80	14,97	4,47	9,73	138	3,05	258			
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321			
	Напиток из отвара шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100,00	398			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147			
		450	20,99	9,73	64,83	427	122,47				
Итого за 8 день:			65,96	52,2	258,02	1754	24	145,33			

День 9

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	180	5,53	6,29	26,7	179	2,346	155
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
		415	10,70	15,87	54,95	399	3,546	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
Обед								
	Суп картофельный	180	1,41	1,63	9,96	62	7,2	77
	Плов из птицы	200	26,62	20,31	31,23	414	1,01	304
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	31,97	22,6	86,52	688	9,7	
Полдник								
	Кисель из с/м ягод	200	0,1	0,04	26,13	142	1,84	78
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	0,45	0,04	54,63	253	1,84	391
Ужин								
	Свекла тушеная	150	2,83	8,51	12,81	139	1,62	134
	Булочка российская	60	3,85	4,56	32,45	186	0,01	432
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
		450	8,96	13,25	70,15	430	2,89	
Итого за 9 День:			52,87	51,93	285,81	1853	23	70,48

**День 10**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	Пятицица № рещ.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,10	6,99	36,87	215	0,20	159
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	79	1,2	397
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2
		<b>405</b>	<b>11,01</b>	<b>10,61</b>	<b>75,96</b>	<b>414</b>	<b>1,86</b>	
Второй завтрак	Банан	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
								<b>23</b>
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,25	3,85	7,87	81	0,3	86
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,19	321
	Суфле из печени	70	20	18,48	33,45	127	0,51	18
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,16	0,03	14,6	61	1,83	378
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,5	0,55	22,15	108	0	3
		<b>610</b>	<b>27,97</b>	<b>27,71</b>	<b>98,5</b>	<b>515</b>	<b>20,83</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	3,50	3,07	14,93	98	1,57	372
	Мармелад	35	0,3	0	24,45	93	0	391
		<b>235</b>	<b>3,80</b>	<b>3,07</b>	<b>39,38</b>	<b>191</b>	<b>1,57</b>	
								<b>11</b>
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
	Шницель рубленый из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	3,50	5
	Сок фруктовый	220	1,40	0,2	26,40	120	80,00	10
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
		<b>510</b>	<b>27,24</b>	<b>37,96</b>	<b>85,34</b>	<b>679</b>	<b>85,58</b>	
Итого за 10 день:			<b>43,57</b>	<b>41,56</b>	<b>233,4</b>	<b>1799</b>	<b>76,76</b>	<b>38</b>
Итого за весь период:			<b>541,35</b>	<b>520,87</b>	<b>2647,29</b>	<b>17800,10</b>	<b>1220,64</b>	
Среднее значение за период:			<b>54,13</b>	<b>52,09</b>	<b>264,73</b>	<b>1780,01</b>	<b>122,06</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			<b>3,5</b>	<b>3,6</b>	<b>13,4</b>			