

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ 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

Утверждено:
Приказом заведующего:
МАДОУ
"Золушка"

Без глютен

№ 63 от 28.02.25г. СЕЗОН-Весна 2025г.



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рещ.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная " Геркулес" молочная Чай сладкий	180	7,72	11,94	16,85	200	0,87	162
		200	0	0	9,2	35	0	10
		380	7,72	11,94	26,05	235,00	0,87	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш из говядины Каша рассыпчатая гречневая Компот из с/мороженных ягод	180	1,25	3,517	6,11	61	13,30	67
		70	11,15	10,63	3,21	153	0,8	277
		130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
		180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
			19,96	21,01	62,49	512,02	18,60	
Полдник	Напиток из шиповника Мармелад	200	0,68	0,28	18,98	81	100	398
		50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	1,03	0,28	47,48	192,00	100,00	
Ужин	Рagu овощное Мясо отварная Сок фруктовый	150 80 200 430	2,59 20,56 1 24,15	3,2 14,43 0,2 17,83	20,07 0,48 20,2 40,75	114 218 92 424,00	47,61 0,11 4 51,72	124 213 10
Итого за 1 день:			53	51	177	1407	24	171

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346	167
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
	Джем	15	0	0	18	72		
		375	5,17	6,09	53,74	282	2,35	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371
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
Полдник		560	18,39	17,17	75,87	541	23,24	
	Ряженка	200	5,60	4,38	8,18	95	1,4	406
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
Ужин		250	5,95	4,38	36,68	206	1,4	
	Суфле из творога	150	25,84	17	33,72	402	1,26	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	26,82	21,50	48,52	493	3,96	
Итого за 2 день:			57,12	49,31	234,37	1605	31	83,45

День 3									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	Среды	
			Б	Ж	У			№	ре.
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346	167	
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10	
	Сыр	15	3,58	4,35	0	53	0,11	7	
		375	8,75	10,44	35,74	263,00	2,46		
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	
		560	20,45	35,95	51,38	505	87,87		
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		
Ужин	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64	0,58	267	
	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушенные)	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	
		410	19,32	6,68	44,99	319	113,03		
Итого за 3 дней			55,38	58,91	180,51	1355	24	216,11	

День 4									
Завтрак									
Каша гречневая молочная		180	7,03	6,85	29,78	223	2,346	157	
Чай сладкий		200	0	0	9,2	35	0	10	
		380	7,03	6,85	38,98	258,00	2,35		
Второй завтрак									
Апельсин		100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371	
Обед									
Рассольник ленинградский со сметаной		180	1,26	3,06	1,17	72	0,45	76	
Котлета из мяса говядины		70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282	
Пюре картофельное		130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
Сок фруктовый		180	0,70	0,54	19,8	84	4,5	399	
		560	20,22	34,73	48,70	513,00	23,93		
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	192,00	100,00		
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		180	0,00	0	8,28	31	0	10	
		430	38,30	28,78	49,42	607,00	4,56		
Итого за 4 день									
		67	71	185	1570	34	131		

Четверг

День 5						Пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Вит. С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346	167
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
	Сыр	15	3,58	4,35	0	53	0,11	7
		375	8,75	10,44	35,74	263,00	2,46	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	15	10
						24		369
Обед	Огурец соленый	50	0,40	0,05	1,15	7	2,5	309
	Суп картофельный с крупой	180	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
		610	27,61	8,82	54,68	419	22,26	
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	38,60	224,00	2,75	
Ужин	Капуста тушенная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,2	132
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	45	1,42	393
		400	18,94	32,57	19,52	341,00	77,02	
Итого за 5 день:			63	58	170	1342	114	
						19		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Понедельник	
			Б	Ж	У		Витамин С	№ рец.
Завтрак	Каша пшениная молочная	180	6,76	10,42	16,26	225	0,90	165
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
		380	6,76	10,42	25,46	260,00	0,90	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
						2		
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
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321
	Компот из с/мороженных ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
		560	19,57	32,79	54,71	486	35,83	
						27,00		
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	
						11		
Ужин	Картофель отварной	130	2,28	3,44	15,79	114	0	318
	Кукуруза консервированная	70	2	0,08	3,32	22	4	12
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Чай сладкий	200	0,00	0	8,28	31	0	10
		470	19,48	29,85	34,69	386	4,82	
						21		
Итого за 6 День:			48	74	173	1379	56	

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.П. ккал	Вторник		№ рец.
			Б	Ж	У		Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346		167
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0		10
	Джем	15	0	0	18	72			
		375	5,17	6,09	53,74	282	2,3		
	Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
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
		560	22,71	15,06	67,89	493,00	52,53		
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	206,00	1,40		
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	70	2	0,08	3,32	22	4		12
	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	0,20	0	13,72	43	2,62		154
		450	18,74	17,94	43,93	393	8,73		
Итого за 7 день:			28,66	19,44	122,57	1 457,00	53,93		

День 8

Прием пищи		Наименование блюда			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Среды	
		Б	Ж	У		Витамин С	№ рец.				
Завтрак	Каша гречневая безмолочная	180	1,33	1,85	20,38	106	2,346	157/1			
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10			
	Сыр	15	3,58	4,35	0	53	0,11	7			
		375				3					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368			
Обед	Борш с капустой икартофелем	180	2,28	1,65	11,35	98	3,96	86			
	Бефстроганов из отварного мяса	70	12,53	10,22	10,64	185	0,98	57			
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,59	3,2	20,07	114	47,61	119			
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	105	1,83	372			
		560	17,56	15,23	65,94	502	54,38				
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					
Ужин	Шницель рыбный	80	14,97	4,47	9,73	138	3,05	258			
	Пюре картофельно	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			
		410	18,71	9,55	49,14	357,00	121,21				
Итого за 8 день:			43	30	154	1180	176				

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Четверг	
			Б	Ж	У		Витамин С	№ реп.
Завтрак	Каша Дружба молочная Чай сладкий	180	5,53	6,29	26,7	179	2,346	155
		200	0	0	9,2	35	0	10
		380	5,53	6,29	35,90	214,00	2,35	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
Обед	Суп картофельный Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушенные) Котлета из мяса говядины Компот из сухофруктов	150	1,41	1,63	9,96	62	7,2	77
		130	4,51	5,85	25,39	174	12,45	103
		70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
		180	0,45	0,1	33,99	94	12,9	374
		530	21,57	33,91	76,64	549,00	33,37	
Полдник	Кисель из с/м ягод Мармелад	200	0,1	0,04	26,13	142	1,84	78
		50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	0,45	0,04	54,63	253,00	1,84	
Уплотненный полдник	Свекла тушенная в соусе Мясо отварное Чай сладкий	150	2,83	8,51	12,81	139	1,62	134
		70	17,99	12,97	0,42	190	0,09	256
		200	0	0	9,2	35	0	10
		420	20,82	21,48	22,43	364,00	1,71	
Итого за 9 день:			48	62	190	1463	39	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Питица	
			Б	Ж	У		Витамин С	№ рец.
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,346	167
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
	Джем	15	0	0	18	72		
		375	5,17	6,09	53,74	282,00	2,35	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369
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 свежемороженных ягод	180	0,16	0,03	14,6	61	1,83	378
		560	21,41	22,36	55,92	269	2,64	
						269		
Полдник	Чай с молоком	200	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	3,03	2,91	41,81	209,00	1,22	
Уплотненный полдник	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
		470						

Итого за 10 день:

17,55 30,98 37,55 399,00 84,32
47 62 189 1254 91

Итого за весь период:

416,47 433,53 1404,11 11371,02 944,41

Среднее значение за период:

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

41,65 43,35 140,41 1137,10 94,44
3,5 3,6 13,4