

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" Е.В.Баль

№ 63 от 28.02.2025
Золушка

Весна 2025

Понедельник

Понедельник									
День 1		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
Прием пищи				Б	Ж	У			
Завтрак		Каша овсяная "Геркулес"	180	7,72	11,94	26,85	200	0,87	162
		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90	1	391
		Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
			415	12,83	19,15	60,54	419	1,87	
Второй завтрак		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,253	3,517	6,111	61,02	13,30	67
		Гуляш из мяса говядины	70	11,15	10,63	3,21	153	0,80	277
		Каша рассыпчатая гречневая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
		Компот из свежемороженных ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
		Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
			610	23,583	21,577	86,181	626,08	18,65	
Полдник		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100	398
		Печенье	50	2,38	6,09	23,45	157	10,5	391
			250	3,06	6,37	42,43	238	110,5	
Ужин		Рагу овощное	150	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124
		Ватрушка с джемом	60	3,82	2,55	37,81	190	0,00	458
		Сок 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	
Итого за 1 день:				49,56	53,63	292,72	1 793	193,89	

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"Витошка"	180	3,50	2,8	22,6	130	19,2	502			
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2			
		405	11,43	9,79	76,19	429	22,01				
						24					
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				
						36					
Полдник	Ряженка	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				
						15					
Ужин	Суфле из творога	150	20,55	14,4	28,55	320	1,013	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				
						26					
Итого за 2 день:			61,71	50,98	275,34	1784	102,91				

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	
						23		
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
						5		
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 св 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	
						34		
Полдник	Молоко кипяченое витаминизированное	200	6,4	6	9,4	120	17	2
	Пряник	50	2,95	2,23	37	183	0	608
		250	9,35	8,23	46,4	303	17	
						15		
Ужин	Рыба запеченная в омлете	80	16,97	6,89	3,49	123	0,54	249
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
		450	24,44	13,2	63,55	448	114,25	
						25		
Итого за 3 дней			71,40	74,71	247,20	1825	232,96	

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	2,61	0,45	25,95	118	0,65	387
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
		415	11,96	14,47	69,62	448	2,996	
						25		
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371
						5		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,26	3,06	1,17	72	0,451	76
	Котлеты из мяса курицы	70	12,53	10,22	10,64	185	0,98	59
	Макароны 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 ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	23,73	18,7	82,48	620	5,981	
						34		
Полдник	Напиток "Виттошка"	200	0,00	0	19	80	20	507
	Мармелад	50	0,35	0	28,5	111	0	391
		250	0,35	0	47,5	191	20	
						15		
Ужин	Кукуруза консервированная	70	1,2	0,06	6,6	37	2,88	12
	Запеканка из творога	150	26,53	18,13	26,95	377	0,36	130
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,08	
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
		450	28,51	22,69	43,83	497	3,32	
						25		
Итого за 4 день			65,34	56,03	262,99	1839	84,80	

День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Вит. С	Пятница	
			Б	Ж	У			№	реп.
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,10	6,99	36,87	215	0,20	159	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	0,03	14,85	68	0,75	391	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
		405	11,92	13,9	66,28	422	1,02	23	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369	
								5	
Обед	Огурец солёный	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	
	Хлеб "Северный" с пламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3	
		660	31,23	9,39	78,37	533	22,31	30	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,10	113	2,75	400	
	Печенье	50	2,38	6,09	23,45	157	10,5	391	
		250	8,49	11,53	33,55	270	13,25	15	
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	0,20	0	13,72	43	2,62	154	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147	
	Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,24	63	0,00	187	
		470	15,46	15,28	68,02	458	82,24	25	
Итого за 5 День:			68,60	50,6	267,22	1778	128,82		

День 6		Понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенинная молочная	180	6,76	10,42	16,26	225	0,90	165
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118	0,65	387
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
		415	11,69	18,04	56,10	472	1,55	
					26			
Второй завтрак	Компот из лимонов	100	0,06	0,007	10,9	41	3,45	166
					5			
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
	Макароны отварные	130	5,62	4,31	27,18	165	0	205
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
	Хлеб "Северный" с паминарией	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	25,75	32,87	85,15	627	17,72	
					35			
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	
					15			
Ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
	Олады	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	0	9,2	35	0	10
		460	11,71	17,59	85,28	542	10,58	
			50,56	68,71	286,13	1844	37,30	26
Итого за 6 день:								

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	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387			
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2			
		405	12,53	9,54	83,74	449	1,23				
						25					
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371			
						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			
	Котлеты 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				
						34					
Полдник	Ацидофилин	200	5,60	4,38	8,18	95	1,4	406			
	Печенье	50	2,38	6,09	23,45	157	10,5	391			
		250	7,98	10,47	31,63	252	11,9				
						15					
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	70	1,2	0,06	6,6	37	2,88	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	17,94	17,92	47,21	408	7,61				
			65,57	53,73	273,72	1799	125,82				
Итого за 7 день:						26					

День 8		Четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ реч.
			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	0,4	9,8	44	10,00	368
Обед	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	180	1,25	3,85	7,87	72	6,19	57
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,03	10,71	2,46	150	0,469	278
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372
	Хлеб "Северный" с пламминарией	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
	Бантик сахарный	50	4,50	5,25	37,4	215	0	597
		250	10,61	10,69	47,5	328	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 шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100	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 8день:			70,11	57,45	266,92	1858	24	145,33

День 9		Пятница						
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	2,79	0,04	19,8	90	1	391
	Бутерброд с маслом	35	2,32	7,17	13,89	129	0	1
		415	10,64	13,5	60,39	398	3,35	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371
Обед								5
	Суп лапша-домашняя	180	1,32	3,03	7,14	62	0,3	86
	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 пшеницей	50	3,62	0,57	23,69	114,06	0,05	3
		610	31,88	24	83,7	688	2,8	
Полдник	Кисель "Витолшка"	200	0,00	0	24	95	20,1	19
	Овсяное печенье	50	2,95	2,23	37	183	0	608
		250	2,95	2,23	61	278	20,1	
Ужин								15
	Свежета тушённая в соусе	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	0,00	0	9,20	35	0,00	10
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147
		450	8,96	13,25	70,15	430	52,5	
Итого за 9 день			55,22	53,15	294,8	1877	25	131,25

День 10									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Л. ккал	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,1	6,99	36,87	215	0,2	159	
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387	
	Бутерброд с джемом	45	2,76	0,9	26,13	120	0,46	2	
		405	9,81	8,22	82,46	424	1,14		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369	
Обед									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,97	3,1	9,25	81	6,72	83	
	Суфле из печени	70	11,81	5,61	6,40	127	10,62	18	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
	Компот из яблок и апельсин	180	0,38	0,15	25,06	103	6,48	401	
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3	
Полдник		610	22,84	14,23	84,83	563	42,03		
	Чай с молоком	200	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394	
	Горячий бутерброд	50	4,57	8,28	12,56	143	0,07	500	
		250	7,25	11,19	25,87	241	1,29		
Ужин									
	Омлет натуральный	150	9,30	16,8	1,89	196	0,18	215	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	3,5	5	
	Сок фруктовый	220	1,4	0,2	26,4	120	80	10	
Итого за 10 День	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,18	15,69	70	1,26	147	
		460	13,93	21,63	47,83	446	84,94		
			55,33	55,77	261,99	1769,00	139,40		
	Итого за весь период:		613,40	574,75	2729,03	18166,56	1322,47		
Среднее значение за период:									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			61,34	57,48	272,90	1816,66	132,25		
			3,5	3,6	13,4				