

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Утверждено:
Приказом заведующей
МАДОУ "Золушка"
№ 63 от 28.02.25г.
Е.В. Баага
"Золушка"

Весна2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц, ккал	Витамин С	№ реч.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша-овсяная "Геркулес"	150	6,95	10,75	24,16	194	0,78	162
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	0,03	14,85	68	0,75	391
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
		355	10,57	15,5	48,15	347	1,53	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
3								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,044	2,932	5,093	50,85	11,09	67
	Гуляш из говядины	60	9,56	9,11	2,75	131	0,69	277
	Каша рассыпчатая гречневая	110	5,73	4,06	25,76	162	0	313
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,05	15,82	66	3,45	375
Полдник	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3
		500	18,62	16,492	63,63	478	15,26	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73	90	398
	Печенье	30	2,04	5,22	20	134	9	391
Ужин		210	2,65	5,47	37,08	207	99	
						13		
	Рагу овощное	130	1,73	2,13	13,38	76	31,74	124
	Ватрушка с джемом	60	3,82	2,55	37,81	190	0,00	458
Итого за 1 день:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	3,6	10
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	47	0,00	147
		400	7,97	4,98	79,83	396	35,34	
						25		
			40,21	42,84	238,49	1472	161,13	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	Вторник	
			Б	Ж	У			№	рец.
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,65	5,48	24,71	161	2,111	167	
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387	
	Бутерброд с джемом	30	1,84	0,51	17,42	80	0,2	2	
		360	8,44	6,32	61,59	330	73,29		
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,34	2,15	16,9	96	2,30	81	
	Тефтели из мяса говядины	60	8,59	8,07	7,57	138	0,16	286	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	12,11	321	
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	21,37	82	1,2	162	
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3	
		500	16,41	13,83	73,67	476	15,80		
								5	
Полдник	Ряженка	180	5,04	3,94	7,36	86	1,26	406	
	Мармелад	30	0,3	0	24,42	90	0	391	
		210	5,34	3,94	31,78	176	1,26		
Ужин	Суфле из творога	150	20,55	14,4	28,55	320	1,013	135	
	Сметана	25	0,65	3,75	0,95	40	0,1		
	Чай с лимоном	200	0,20	0	13,72	43	2,62	154	
		375	21,40	18,15	43,22	403,00	3,73		
Итого за 2 День:			52,38	42,41	229,82	1468	94,09	25	

Вторник

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	150	6,33	6,17	25,9	181	2,11	157			
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387			
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1			
		355	9,81	11,22	54,5	355	2,59				
Второй завтрак			23								
Апельсин		100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371			
Обед			5								
Рассольник ленинградский со сметаной		150	0,84	2,04	0,78	48	0,301	76			
Котлеты из мяса курицы		60	10,74	8,76	9,12	158	0,84	59			
Макароны отварные с маслом		110	3,75	2,87	18,01	110	0	205			
Сок фруктовый		150	0,7	0,45	16,5	74	4,5	399			
Хлеб "Северный" с ламинарией		30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3			
		500	18,2	14,46	58,62	458,44	5,671				
Полдник			33								
Напиток из шиповника		180	0,61	0,25	17,08	73	90	398			
Мармелад		30	0,30	0	22,42	90	27	391			
		210	0,91	0,25	39,5	163	117				
Ужин			12								
Кукуруза консервированная		40	0,8	0,04	4,4	25	1,92	12			
Сметана		30	0,78	4,5	1,08	48	0,08				
Запеканка из творога		150	26,53	18,13	26,95	377	0,36	130			
Чай сладкий		180	0	0	8,28	31	0	10			
		400	28,11	22,67	40,71	481	2,36				
Итого за 4 день			57,82	48,77	212,89	1457	23	180,12			

День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Массовые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Питательность		
			Б	Ж	У		Вит. С	№	рец.
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,6	6,3	20,18	194	0,18	159	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	0,03	14,85	68	0,75	391	
	Бутерброд с сыром	30	3,14	4,59	9,71	93	0,05	3	
		360	8,83	10,92	44,74	355	0,98		
Второй завтрак						22			
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369	
Обед						5			
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,92	5	2	309	
	Суп картофельный с крупой	150	1,24	1,26	7,96	48	6,78	80	
	Жаркое по-домашнему	160	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,27	0,07	21,37	82	1,2	162	
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3	
		530	24,8	7,04	62,96	408	17,27		
Полдник						29			
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400	
	Печенье	30	2,04	5,22	20	134	9	391	
		210	7,52	10,1	29,07	236	11,46		
Ужин						15			
	Капуста тушеная	110	2,43	4,14	7,87	80	50,85	132	
	Пирожок с картошкой и луком	60	4,16	4,26	26,15	160	2,06	453	
	Чай с лимоном	180	0,18	0	12,35	38	2,36	154	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	47	0,00	147	
	Рйцо отварное	20	2,54	2,3	0,12	31	0,00	187	
Итого за 5 день:		400	10,83	10,82	56,95	356	55,27		
			53,48	39,38	214,72	1450	25	94,98	

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	150	6,08	9,38	18,07	202	0,81	165			
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387			
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1			
		355	9,56	14,43	46,67	376	1	23			
Второй завтрак	Компот из лимонов	100	0,06	0,007	10,9	41	3,45	3	166		
Обед	Суп сборный	150	0,77	1,06	3,94	27	8,233	40			
	Шницель рубленый из говядины	60	13,03	22,57	6,27	188	0,70	282			
	Макароны отварные	110	3,75	2,87	18,01	110	0	205			
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,12	0,05	15,82	66	3,45	375			
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3			
		500	19,84	26,89	58,25	459,44	12,413	33			
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	83	3,6	10			
	Мармелад	30	0,30	0	22,42	90	27	391			
		210	1,2	0,18	40,6	173	30,6	12			
Ужин	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368			
	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	282	0,22	449			
	Стущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96	0,3	5			
	Чай сладкий	180	0	0	8,28	31	0	10			
Итого за 6 день:		410	9,6	14,22	72,95	453	10,52	25	58		

День 7										Вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ ре.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша пшеничная молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с джемом	150	7,04	7,48	34,33	216	0,26	161			
		180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387			
		30	1,84	0,51	17,42	80	0,2	2			
		360	10,83	8,32	71,21	385	0,94				
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371			
Обед	Суп картофельный с рыбой Рагу овощное Котлета из индейки Компо из св.яблок и сухофруктов Хлеб "Северный" с ламинарией	150	3,82	1,79	5,32	53	2,21	73			
		110	1,73	2,13	13,38	76	31,74	124			
		60	10,4	6,58	9,33	138	0	305			
		150	0,32	0,1	20,59	84	1,2	155			
		30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3			
		500	18,44	10,94	62,83	419	35,18				
Полдник	Ацидофиллин Печенье	180	5,04	3,94	7,36	86	1,26	406			
		30	2,04	5,22	20	134	9	391			
		210	7,08	9,16	27,36	220	10,26				
Ужин	Салат из кукурузы консервированной Пудинг творожно-морковный Сметана Чай с лимоном	40	0,8	0,04	4,4	25	1,92	12			
		150	15,76	13,36	25,81	280	2,03	128			
		30	0,78	4,5	1,08	48	0,08				
		180	0,18	0	12,35	38	2,36	154			
Итого за 7 день:		400	17,52	17,9	43,64	391	6,39				
			54,66	46,49	224,6	1415	105,27				

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,51	4,28	24,22	151	0,25	168
	Чай с молоком	180	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394
	Бутерброд с сыром	30	3,14	4,59	9,71	93	0,05	3
		360	12,33	11,78	47,24	342	1,52	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	368
Обед	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	150	0,83	2,56	5,24	47	4,14	57
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,73	4,06	25,76	162	0	313
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,46	9,18	2,1	129	0,402	278
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	19,9	92	1,52	372
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3
		500	18,34	16,29	67,21	498	6,092	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Бантик сахарный	30	2,70	3,1	22,4	129	0	597
		210	8,18	7,98	31,47	231	2,46	
Ужин	Шницель из рыбы	60	11,97	3,58	7,78	111	2,44	258
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73	90	398
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	47	0,00	147
		400	17,16	8,75	55,75	369	110,60	
Итого за 8 день:			56,41	45,2	211,47	1484	23	130,67

Четверг

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	Пятигига № реж.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4,98	5,66	24,03	161	2,111	155
	Кофейный напиток с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
		355	8,46	10,71	52,63	335	2,59	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50	371
Обед								
	Суп лапша-домашняя	150	0,88	2,02	4,76	41	0,2	86
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	21,37	82	1,2	162
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3
Полдник		490	19,32	17,21	67,1	495	1,84	
	Кисель из св мор ягод	180	0,09	0,02	23,52	96	1,65	78
	Овсяное печенье	30	2,60	2,03	29,6	146	0	608
		210	2,69	2,05	53,12	242	1,65	
Ужин								
	Свекла тушённая в соусе	130	2,36	7,09	10,68	116	1,35	134
	Булочка российская	60	3,85	4,56	32,45	186	0,01	432
	Чай сладкий	180	0	0	8,28	31	0	10
Итого за 9 день	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,12	10,46	47	0,00	147
		400	7,73	11,77	61,87	380	52,5	
			38,99	41,91	254,28	1452	111,08	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. Ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,6	6,29	33,18	194	0,18	159
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	19,46	89	0,48	387
	Бутерброд с джемом	30	1,84	0,51	17,42	80	0,2	2
		360	8,39	7,13	70,06	363	0,86	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	21	369
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками Суфле из печени Пюре картофельное Компот из яблок и апельсин Хлеб "Северный" с ламинарией	150	2,65	2,07	6,17	54	4,48	83
		60	10,16	4,81	5,49	109	9,11	18
		110	2,04	3,2	13,62	92	12,11	321
		150	0,32	0,13	20,88	86	5,4	401
		30	2,17	0,34	14,21	68,44	0,03	3
		500	17,34	10,55	60,37	409	31,13	
		180	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394
		30	3,42	6,21	9,42	107	0,05	500
Ужин	Омлет натуральный Икра кабачковая Сок фруктовый Хлеб пшеничный	210	6,10	9,12	22,73	205	1,27	15
Итого за 10 день		120	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
		50	0,95	4,45	3,85	60	3,5	5
		200	1	0,2	20,2	92	4	10
		30	1,52	0,12	10,46	47	0,00	147
Итого за весь период:		400	10,99	18,23	36,02	356	7,65	
Среднее значение за период:		44,32	45,53	210,18	1428	25	50,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		496,43	469,91	2228,25	14570,25	1164,31		
		49,64	46,99	222,83	1457	116,43		
		3,4	3,7	13,3				