

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад
«Спутник»

М.И. Шляпуга /С.Н. Шляпуга/

« 09 » 01 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МКДОУ «Детский сад «Спутник»

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Примерное циклическое меню

День: понедельник Неделя: первая/третья Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
183	Плов рисовый с сухофруктами	170	3.74	11.56	56.1	345.1
2	Бутерброды с джемом (повидлом)	30/5/15	2.51	3.93	28.8	161
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
ИТОГО:		400				546.1
	2-й завтрак					
418	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48.0
ИТОГО:		100				48.0
	Обед:					
774	Суп картофельный с бобовыми	180	8.44	5.27	8.8	137.3
322	Пюре картофельное с морковью	130	2.47	4	15.61	108.42
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10.34	8.29	2.19	124.5
168	Свекла отварная	50	1	0.05	5.5	26.88
378	Кисель из плодов или ягод	180	0.09	0.04	23.53	94.68
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
пром	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.7	23
156	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1.1	0.1	6.7	32.9
ИТОГО:		670				610.68
	Уплотняющий полдник:					
206	Макароны отварные с сыром	180	10.04	9.25	28.61	237.6
пром	Конфета	30	1.2	11.88	16.26	170.7
374	Компот из апельсинов (мандаринов)	200	0.44	0.1	34.0	138.6
ИТОГО:		410				546.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580				1751.68

Примерное цикличное меню

День: вторник Неделя: первая/третья Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
190	Каша рисовая молочная жидкая	180	5.53	6.83	35.18	140.4
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ИТОГО:		400				384.5
2-й завтрак						
пром	Апельсин	100				
ИТОГО:		100	0.9	0.2	7.86	41.7
Обед:						
101	Суп шахтерский, с мясом и сметаной	180	2.8	4.08	13.3	97.4
169	Каша перловая рассыпчатая	130	6.93	6.93	32.07	224.47
261	Рыба тушеная с овощами	70	6.7	3.37	1.18	64.17
59	Горох зеленый отварной	50	1.9	3.5	3.9	53
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46
ИТОГО:		660				649.74
Уполотнённый полдник:						
212	Лапшевник с творогом	150	13.07	10.8	30.83	272.93
359	Соус абрикосовый	20	0.09	0.01	12.91	52.08
пром	Мармелад	50	0.05	-	39.7	160.5
пром	Хлеб пшеничный	30	4	0.5	23.5	69.0
391	Чай с лимоном	180	0.18	0.1	9.9	37.2
ИТОГО:		430				591.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590				1667.65

Примерное циклическое меню

День: среда Неделя: первая/третья Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
541	Каша гречневая молочная	180	4.14	6.84	9.63	162.9
3	Бутерброд с сыром	30/10	4.33	6.82	12.13	127.33
54	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.4	14.1	106.2
ИТОГО:		400				396.43
	2-й завтрак					
пром	Кисломолочный напиток (снежок)	100	2.6	2.5	11	77
ИТОГО:		100				77.1
	Обед:					
74	Рассольник на мясном бульоне	180	2.02	2.36	9.22	66.24
211	Горошница	130	7.54	0.8	21.27	119.69
277	Гуляш из отварного мяса	70	10.73	10.27	2.52	145.88
пром	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12.0
378	Кисель из плодов или ягод	180	0.09	0.036	23,3	94.68
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63.0
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46.0
ИТОГО:		660				547.49
	Уплотнённый полдник:					
294	Запеканка из печени с рисом	100	14.98	6.1	16.49	180.67
354	Соус сметанный	20	0.28	1	1.18	14.82
пром	Хлеб пшеничный	30	4	0.5	23,5	69
пром	Банан	100	2.4	0.8	33.6	55
127	Компот из свежемороженных ягод	180	0.18	0.07	15.68	62.52
ИТОГО:		430				382.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590				1403.03

Примерное циклическое меню

День: четверг Неделя: первая/третья Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
315	Каша манная молочная жидкая	180	6.4	9.15	26.4	212.19
2	Бутерброды с джемом (повидлом)	30/5/15	2.51	3.93	28.88	161
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0
ИТОГО:		410				480.19
2-й завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0.2	0.2	11.6	48.0
ИТОГО:		100				48.0
Обед:						
232	Борщ с мясом и сметаной	180	7.11	5.22	9.88	115.2
250	Рыба, запеченная с картофелем	200	19.02	18.18	26.35	344.91
245	Кукуруза консервированная	50	1.3	0.9	2.35	22.5
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63.0
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46.0
ИТОГО:		660				723.98
Уплотнённый полдник:						
237	Пудинг из творога	150/20	14.48	12.25	29	275.2
пром	Яблоко	100	0.4	0.4	12.3	32.2
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
ИТОГО:		450				347.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620				1599.57

Примерное циклическое меню

День: пятница Неделя: первая/третья Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
207	Макароны запеченные с сыром	160	7,32	7,17	30,6	216,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	137,1
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
ИТОГО:		400				442,4
	2-й завтрак					
пром	Кисломолочный напиток (снежок)	100	2,6	2,5	11	77
ИТОГО:		100				77,0
	Обед:					
41	Суп рыбный	200	12,7	0,6	9,2	105,4
321	Плов с курицей	180	18	16,63	30,1	342
пром	Огурцы свежие	50	0,04	0,05	1,3	7
378	Кисель из плодов или ягод	180	0,09	0,036	23,53	94,68
пром	Хлеб ржаной	30	2,1	0,45	12,3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46
ИТОГО:		660				658,08
	Уплотнённый полдник:					
276	Жаркое по-домашнему	150	8,03	9,23	24	217
пром	Апельсин	100	0,9	0,2	7,86	41,7
пром	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	23,5	69
127	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,52
ИТОГО:		460				427,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620				1605,18

Примерное циклическое меню

День: понедельник Неделя: вторая/четвертая Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реч.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
177	Каша пшеничная молочная	150	3,49	4,86	28,65	152,25
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,88	2,97	14,01	104,3
13	Яйцо отварное	40	2,1	1,9	0,1	49,6
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО:		405				346,15
	2-й завтрак					
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	12,3	32,2
ИТОГО:		100				32,2
	Обед:					
70	Свекольник с мясом и сметаной	180/10	3,04	4,68	9,93	105,5
204	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	7,8	26	184,6
298	Голубцы ленивые	70	6	5,6	4,93	94,6
354	Соус сметанный	20	0,28	1	1,18	14,82
168	Морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	29,99	101,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,1	0,45	12,3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46
ИТОГО:		690				685,83
	Уплотненный полдник:					
188	Пудинг рисовый с изюмом	100	5,15	5,34	33,75	201,53
362	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,4	13,86
пром	Хлеб пшеничный	50	6,7	0,8	39,2	115
пром	Печенье	50	2,93	8,3	34,05	233,05
418	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	20,88	86,4
ИТОГО:		430				649,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625				1714,02

Примерное циклическое меню

День: вторник Неделя: вторая/четвертая Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ ред.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
190	Каша Дружба молочная жидкая	180	3.85	9.12	23.4	199.2
2	Бутерброды с джемом (повидлом)	30/5/15	2.4	3.93	28.88	161
54	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.4	14.1	106.2
ИТОГО:		410				466.4
	2-й завтрак					
пром	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.8	1.5	11	64.7
ИТОГО:		100				64.7
	Обед:					
86	Суп лапша с курицей	180	3.33	4.64	15.7	115.15
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.18	3.85	60.01	200.9
286	Тефтели мясные	70	10.3	11.3	13	195.13
348	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.6	14.9
пром	Огурцы свежие	50	0.04	0.05	1.3	7
376	Кисель из плодов или ягод	180	0.09	0.036	23.53	94.68
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46
ИТОГО:		680				736.76
	Уютный полдник:					
291	Запеканка картофельная с мясом	150	13.5	10.58	28.6	120.2
пром	Хлеб пшеничный	30	4	0.5	23.5	69
239	Калач из творога	70	12.58	18.74	20.18	209.7
484	Соус шоколадный	20	1.14	1.07	9.25	51.22
391	Чай с лимоном	180	0.18	0.1	9.9	37.2
ИТОГО:		450				487.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640				1755.18

Примерное циклическое меню

День: среда Неделя: вторая/четвертая Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
177	Каша молочная кукурузная	180	7.2	9.6	38.4	276
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
ИТОГО:		400				520.1
	2-й завтрак					
пром	Банан	100	2.4	0.8	33.6	55
ИТОГО:		100				55.0
	Обед:					
46	Суп «Харчо»	180/10	3.54	4.41	15.16	108.79
321	Пюре картофельное	130	2.8	4.2	18.5	123.3
748	Бефстроганов из печени	70	10.8	6.65	19.83	205.3
354	Соус сметанный	20	0.28	1	1.18	14.82
168	Свекла отварная	50	1	0.05	5.5	26.88
48	Компот из свежих фруктов	180	0.12	0.1	19.55	79.2
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46
ИТОГО:		690				667.29
	Уплотнительный полдник:					
132	Капуста тушеная	130	3.25	5.2	13.79	116.49
пром	Хлеб пшеничный	50	6.7	0.8	39.2	115
469	Булочка Домашняя	60	4.37	7.51	32.35	213.6
418	Сок фруктовый	180	0.4	0.4	20.88	86.4
ИТОГО:		420				531.49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610				1773.88

Примерное циклическое меню

День: четверг Неделя: вторая/четвертая Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
179	Каша вязкая пшеничная	180	4.2	5.52	49.1	180.4
3	Бутерброд с сыром	30/10	4.88	2.97	14.01	104.3
54	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.4	14.1	106.2
ИТОГО:		400				390.9
	2-й завтрак					
пром	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.8	1.5	11.0	64.7
ИТОГО:		100				64.7
	Обед:					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180/10	1.67	5.85	7.22	92.87
322	Картофель отварной	130	2.48	3.74	19.94	123.37
54	Котлета рыбная	70	9.63	5.6	6.77	91
348	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.6	14.9
45	Икра морковная	50	1.17	2.5	6.25	53.17
378	Кисель из плодов или ягод	180	0.09	0.036	23.53	94.68
пром	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
пром	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46
ИТОГО:		690				578.99
	Уплотняющий полдник:					
274	Манник	100	8.59	16.5	48.13	311.5
484	Соус шоколадный	30	1.71	1.61	13.88	76.83
пром	Груша	100	0.48	0.36	12.0	55.0
374	Компот из апельсинов (мандаринов)	200	0.44	0.1	34.0	138.6
ИТОГО:		430				581.93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640				1616.52

Примерное цикличное меню

День: пятница Неделя: вторая/четвертая Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
177	Каша молочная овсяная	180	5.4	7.2	28.8	207
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	ИТОГО:	400				433.1
	2-й завтрак					
проп	Яблоко	100	0.4	0.4	12.3	32.2
	ИТОГО:	100				32.2
	Обед:					
47	Суп с клецками	180	4.6	4.6	18.58	120.97
128	Каша ячневая рассыпчатая	130	3.9	3.9	22.75	143.91
152	Гуляш из отварного мяса	70	10.73	10.27	2.52	145.88
168	Свекла отварная	50	1	0.05	5.5	26.88
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7
проп	Хлеб ржаной	30	2.1	0.45	12.3	63
проп	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46
	ИТОГО:	660				648.34
	Уплотнённый полдник:					
59	Рагу овощное	180	4.5	6.1	17.33	151.58
проп	Хлеб пшеничный	30	4	0.5	23.5	69
проп	Конфета	30	1.2	11.88	16.26	170.7
704	Напиток из кураги	180	0.4	-	7.95	52.74
	ИТОГО:	420				444.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580				1557.66