



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №17 «Сказка»»

Смирнова С.Т.

Приказ № 15 от 17.05.2022

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДО 12 ЧАСОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №17 «СКАЗКА»»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

Шарья 2022

Первый день: Понедельник (НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	180	5,39	4,5	6,68	220	1,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
Итого:		405	10,69	14,46	35,66	447	2,47
2 Завтрак							
399	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84
Итого:		100	3,48	3	4,8	60	0,84
Обед							
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1,45	3,12	4,05	50,15	4,68
87	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29
282	Котлета рубленая из говядины	70	11,16	8,32	11,31	164,7	0,12
315	Рис отварной	130	4,75	6,98	38,14	272,6	0
355	Соус сметано-томатный	30	0,88	2,49	3,54	40,05	0,66
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180,0	0,0
Итого:		710	29,86	28,74	125,6	920,3	102,75
Уплотненный полдник							
230	Вареники ленивые отварные с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19
351	Соус сладкий молочный	30	19,43	45,19	132,55	3,25	10,15

Детский сад

Цикличное меню

399	Сок вишневый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	10,0
Итого:		470	39,01	56,65	196,41	439,75	21,34
	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО За весь день		83,04	102,85	362,47	1867,05	127,40

Второй день: вторник(НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшеничная вязкая	180	4,08	4,08	25,05	153	-
397	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44
1	Бутерброд с повидлом	35/20	2,49	3,93	27,56	156	0,01
Итого:		415	10,35	11,27	68,16	415,8	1,45
2 Завтрак							
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3
Итого:		100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3
Обед							
81	Суп картофельный с бобовыми	200	3,10	3,23	9,78	80,75	3,52
53	Икра кабачковая	50	0,3	1,57	1,97	23,2	1,83

Детский сад

Цикличное меню

126	Картофель в молоке	130	2,93	5,94	15,86	128,7	13,62
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,05	7,25	2,54	109,03	0,05
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180,0	0,0
	ИТОГО:	680	19,85	18,86	89,58	607,28	19,32
Уплотненный полдник							
45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	2,06	9,36	12,7	143,6	15,5
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
399	Сок абрикосовый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
-	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(банан)	100	1,5	0,50	21,0	95,0	10,0
-	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	475	13,19	14,86	77,63	498,1	31,5
	Итого за весь день:		46,29	47,49	239,57	1571,85	52,57

Третий день: среда (НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,35	3,94	14,2	110	0,68

Детский сад

Циклическое меню

93							
394	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
3	Бутерброд с сыром	35/20	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	Итого:	435	11,97	12,81	40,07	324	1,94
2 Завтрак							
401	Простокваша	100	2,9	2,5	4,1	50,67	0,8
	ИТОГО:	100	2,9	2,5	4,1	50,67	0,8
Обед							
15	Салат из помидор, огурцов с луком	50	0,48	3,07	1,87	37,0	8,38
66	Щи из свежей капусты	200	1,03	2,96	4,05	46,6	12,1
277	Гуляш из отварного мяса	70	9,00	7,25	2,31	110,25	0,35
205	Макаронные изделия отвар. с маслом	130	6,50	5,17	32,83	208	-
378	Кисель фруктовый (Клюквенный)	180	0,69	0,03	19,8	79,6	1,38
	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180,0	0,0
	ИТОГО:	680	21,84	19,34	99,29	661,45	22,21
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога с манной крупой	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29
351	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
-	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
-	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Детский сад

Цикличное меню

371	Фрукт (Апельсин)	100	0,63	0,14	15,65	66	42,0
	ИТОГО:	440	31,03	21,34	75,04	615,65	44,5
	ИТОГО за весь день		67,74	55,99	218,5	1651,77	69,45

Четвертый день: четверг (НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшённая вязкая с маслом	180	4,27	4,86	29,32	178	-
398	Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00
	ИТОГО:	405	7,23	12,62	58,17	375	75
2 Завтрак							
401	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84
	ИТОГО:	100	3,48	3	4,8	60	0,84
Обед							
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,4	0,02	3,87	17,43	1,6
86	Суп лапша домашняя	200	1,32	3,07	7,22	61,9	0,3
336	Капуста тушёная	130	2,68	4,20	12,25	97,63	22,31
305	Котлета рубленая из	70	9,43	9,65	9,98	164	0,5

Детский сад

Циклическое меню

	птицы						
377	Компот из конс. Фруктов	180	0,36	0,142	24,5	101,6	1,5
	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	0
	ИТОГО:	680	18,33	17,94	96,25	622,56	26,21
Уплотнённый полдник							
249	Рыба, запечённая в омлете	180	28,57	8,16	5,78	211,5	0,67
399	Сок вишнёвый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
368	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	10,0
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	515	33,52	8,96	59,23	452	16,67
	ИТОГО за весь день		62,56	42,52	218,45	1509,56	118,72

Пятый день: пятница (НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса Порции (г)	Химический состав			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша манная с маслом	180	3,40	3,96	22,94	141	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,98
1	Бутерброд с повидлом	35/20	2,49	3,93	27,56	156	0,01

Детский сад

Цикличное меню

	ИТОГО:	415	8,23	9,89	61,13	367	0,99
2 Завтрак							
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3
	ИТОГО:	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3
Обед							
34	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	1,38	3,48	6,83	64,25	8,17
109/115	Бульон мясной с гречками	200	3,54	0,60	12,7	70,45	3,03
282	Биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11
315	Рис отварной	130	4,75	6,98	38,14	272,6	-
-	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	0
	ИТОГО:	680	25,01	20,18	128,35	835,07	11,61
Уплотненный полдник							
460	Крендель сахарный	120	4,29	7,77	33,4	221	-
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02
219	Омлет с зелёным горошком с маслом	100	4,57	9,50	3,79	119	0,50
-	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукт(Апельсин)	100	0,63	0,14	15,65	66	42,0
	ИТОГО:	500	9,47	17,32	54,39	434	42,52
	ИТОГО за весь день		45,61	49,89	248,07	1686,74	55,42

ИТОГО за неделю

Химический состав	Энергетическая ценность
-------------------	-------------------------

Детский сад

Циклическое меню

Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)	Вит. С
305,24	298,74	1287,06	8286,97	423,56

Шестой день: понедельник (НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса Порции (г)	Химический состав			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
91	Суп молочный с рисом	200	3,65	4,00	10,92	94,3	0,73
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
	ИТОГО:	425	9,25	14,27	38,5	319,3	1,93
2 Завтрак							
399	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84
	ИТОГО:	100	3,48	3	4,8	60	0,84
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,47	4,22	7,2	71,5	29
78	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	200	1,0	3,38	5,54	56,6	5,65
256	Котлеты рыбные	80	7,02	2,54	6,41	81	2,08
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61	75,0

Детский сад

Цикличное меню

3	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	-
	ИТОГО:	690	15,79	15,37	89,52	569,05	127,46
Уплотненный полдник							
235	Пудинг творожно – манный	100	27,99	19,09	16,78	350	0,38
351	Соус молочный сладкий	30	2,94	6,84	20,08	153,7	0,53
399	Сок Вишнёвый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
-	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(Груша)	100	0,40	0,30	10,33	46	5,0
-	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	465	38,88	26,63	90,84	746,20	11,91
	ИТОГО за весь день		67,4	59,27	223,66	1694,55	142,14

Седьмой день: вторник (НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса Порции (г)	Химический состав			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,08	4,08	25,02	153	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	10,63	70	0,98
3	Бутерброд с сыром	35/20	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	ИТОГО:	415	11,39	12,62	50,24	363	1,05
2 Завтрак							

Детский сад

Цикличное меню

			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша рисовая с сахаром и маслом	180	2,32	3,96	24,08	141	-
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Бутерброд с повидлом	35/20	2,49	3,93	27,56	156	0,01
	ИТОГО:	415	4,85	7,9	58,63	325	0,04
2 Завтрак							
401	Простокваша	100	2,9	2,5	4,7	50,67	0,8
	Итого:	100	2,9	2,5	4,7	50,67	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,38	3,48	6,83	64,25	8,17
73	Рассольник Ленинградский	200	0,98	3,10	7,95	63,18	4,56
286	Тефтели мясные	70	2,84	4,18	3,90	64,5	0,045
137	Рагу из овощей	130	1,55	9,1	9,1	127,4	6,5
372	Компот из свежих плодов яблок	180	0,12	0,12	18,0	73,9	1,30
-	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	-
	ИТОГО:	680	11,01	20,84	84,21	573,23	20,98
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога	120	33,48	22,79	19,37	417,6	0,47
351	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
399	Сок абрикосовый	200	0,75	-	19,05	79	6,0

Детский сад

Цикличное меню

368	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00
3	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
-	Соль за весь день	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	485	39,4	25,75	79,95	710,85	11,63
	ИТОГО за весь день		58,16	56,99	181,71	1659,75	33,45

Девятый день: четверг (НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса Порции (г)	Химический состав			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,29	10,01	22,71	218	0,14
398	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	14,23	61	75,0
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
	ИТОГО:	400	12,25	17,77	51,56	415	75,14
2 Завтрак							
401	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84
	ИТОГО:	100	3,48	3	4,8	60	0,84
Обед							
15	Салат из помидор, огурцов с луком	50	0,48	3,07	1,87	37	8,38
77	Суп картофельный	200	1,41	1,71	10,08	61,36	7,2

Детский сад

Цикличное меню

277	Гуляш из отварной говядины	70	9,00	7,23	3,3	110,25	0,35
313	Греча рассыпчатая	130	3,12	3,74	32,53	176,41	-
378	Кисель фруктовый (клюквенный)	180	0,069	0,03	19,8	79,6	1,38
-	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	-
	ИТОГО:	680	18,84	16,64	106,01	644,62	17,31
Уплотненный полдник							
199	Котлеты манные со сгущённым молоком	100/30	6,39	4,69	37,81	219	0,49
399	Сок вишнёвый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
-	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44	10
	Итого	465	11,85	5,85	92,73	470,5	23,81
	ИТОГО за весь день:		46,42	43,26	255,1	1590,12	117,1

Десятый день: пятница (НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ)

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса Порции (г)	Химический состав			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		
Завтрак							
168	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	180	4,67	4,86	20,94	146	-
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,20
3	Бутерброд с сыром	35/20	4,97	14,56	14,56	137	0,07

Детский сад

Цикличное меню

	ИТОГО:	415	11,79	48,46	48,46	372	1,20
2 Завтрак							
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,7	50,67	0,3
	ИТОГО:	100	2,9	2,5	4,7	50,67	0,3
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,7	2,53	4,32	42,83	17,48
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,10	2,97	7,72	62,12	6,23
268	Суфле из рыбы трески	70	12,81	6,41	3,29	122	0,26
315	Рис отварной	130	4,75	6,98	38,14	272,6	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
1	Хлеб ржаной	50	4,14	0,86	38,43	180	-
	ИТОГО:	680	23,83	19,76	112,9	765,15	24,27
Уплотненный полдник							
459	Пирог открытый с повидлом	120	3,7	1,9	33,2	165	0,04
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
139	Котлета картофельная с маслом	105	3,29	6,34	21,44	156	10,7
368	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	10,0
	ИТОГО:	475	11,97	12,72	72,02	450	22,79
	ИТОГО за весь день		50,49	83,44	238,08	1637,82	48,56

ИТОГО за 2 неделю

Химический состав	Энергетическая ценность
-------------------	-------------------------

Детский сад**Циклическое меню**

Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)	Вит. С
274,42	290,41	1063,03	8187,09	364,2