

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 2 ДО 3 ЛЕТ

Шарья, 2022

Ясли

Цикличное меню

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	150	5,39	4,5	6,68	220	1,3
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
Итого:		340	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	30	0,87	1,87	2,43	30,09	2,81
87	Суп с рыбными консервами	180	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29
282	Котлета рубленая из говядины	60	11,16	8,32	11,31	164,7	0,12
315	Рис отварной	110	4,02	5,91	32,27	230,67	0
355	Соус сметано-томатный	30	0,88	2,49	3,54	40,05	0,66
398	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,0	0,0
Итого:		600	28,31	26,36	115,55	846,31	100,88
Уплотненный полдник							
230	Вареники ленивые	80	14,83	10,86	15,31	218	0,19

Если

Цикличное меню

	отварные с маслом						
351	Соус сладкий молочный	30	19,43	45,19	132,55	3,25	10,15
399	Сок вишневый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,50
Итого:		435	39,19	56,83	200,82	495,55	25,84
	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО За весь день		81,67	100,65	356,83	1848,86	130,03

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	150	4,08	4,08	25,05	153	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1	Бутерброд с повидлом	30/25	2,49	3,93	27,56	156	0,01
Итого:		355	9,72	10,73	65,57	398	1,21
2 Завтрак							
401	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	50,67	0,30
Итого:		100	2,90	2,50	4,20	50,67	0,30
Обед							
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,10	3,23	9,78	80,75	3,52
53	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,77	20,88	1,65

Если		Цикличное меню					
126	Картофель в молоке	110	2,48	5,03	13,42	108,9	11,53
278	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,46	5,18	1,36	77,88	0,04
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,0	0,0
	ИТОГО:	560	16,54	15,66	83,20	542,01	17,04
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
399	Сок абрикосовый	200	0,75	-	19,05	79	6,0
-	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50
-	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:	465	13,12	14,84	76,58	493,35	31
	Итого за весь день:		42,28	43,73	229,55	1484,03	49,55

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							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,35	3,94	14,2	110	0,68

Если		Циклическое меню					
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	Итого:	375	11,97	12,81	40,07	324	1,94
2 Завтрак							
401	Простокваша	100	2,90	2,50	4,10	50,67	0,80
	ИТОГО:	100	2,90	2,50	4,10	50,67	0,80
Обед							
15	Салат из помидор, огурцов с луком	30	0,29	1,84	1,12	22,2	5,03
66	Щи из свежей капусты	180	1,03	2,96	4,05	46,6	12,1
277	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94,5	0,3
205	Макаронные изделия отвар. с маслом	110	5,50	3,98	25,25	160	-
378	Кисель фруктовый (Клюквенный)	150	0,69	0,03	19,8	79,6	1,38
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,0	0,0
	ИТОГО:	530	15,22	15,02	52,2	402,9	18,81
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24
351	Соус молочный сладкий	50	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	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
-	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
371	Фрукт (Апельсин)	95	0,75	0,17	18,58	78,38	49,88

Если

Циклическое меню

	ИТОГО:	425	27,64	18,96	74,54	578,63	52,33
	ИТОГО за весь день		57,73	49,29	170,91	1356,20	73,88

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 пшѐнная вязкая с маслом	150	4,00	4,55	27,49	166,88	-
398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,00
	ИТОГО:	340	6,96	12,31	56,34	363,88	75
2 Завтрак							
401	Кефир	100	2,90	2,5	4,00	50	0,7
	ИТОГО:	100	2,90	2,5	4,00	50	0,7
Обед							
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,36	0,02	3,48	15,69	1,44
86	Суп лапша домашняя	180	1,32	3,07	7,22	61,9	0,3
336	Капуста тушѐная	110	2,27	3,55	10,36	82,61	18,88
305	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5
377	Компот из конс. Фруктов	150	0,36	0,142	24,5	101,6	1,5

Ясли		Циклическое меню					
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,00	0,00
	ИТОГО:	520	16,31	16,10	80,34	539,06	20,42
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)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	505	33,5	8,94	58,74	449,8	16,17
	ИТОГО за весь день		59,67	39,85	199,42	1402,74	112,29

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	150	3,40	3,96	22,94	141	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
1	Бутерброд с повидлом	30/25	2,49	3,93	27,56	156	0,01
	ИТОГО:	360	8,23	9,89	61,13	367	0,99
2 Завтрак							

Если		Циклическое меню					
401	Ряженка	100	2,90	2,5	4,20	50,67	0,30
	ИТОГО:	100	2,90	2,50	4,20	50,67	0,30
Обед							
34	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,83	2,09	4,1	38,55	4,9
109/115	Бульон мясной с гречками	180	3,54	0,60	12,7	70,45	3,03
282	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
315	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,90	153,78	-
-	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,00	0,00
	ИТОГО:	570	20,59	14,51	110,21	655,38	8,32
Уплотненный полдник							
460	Крендель сахарный	80	4,29	7,77	33,4	221	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
219	Омлет с зелёным горошком с маслом	65	4,57	9,50	3,79	119	0,50
-	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукт(Апельсин)	95	0,75	0,17	18,58	78,38	49,88
	ИТОГО:	390	9,65	17,45	62,76	446,38	50,4
	ИТОГО за весь день		41,37	44,35	238,30	1519,43	60,01

ИТОГО за неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С
Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
282,91	243,67	1199,00	7592,65	432,50

Ясли

Цикличное меню

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	180	3,65	4,00	10,92	94,3	0,73
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
	ИТОГО:	370	9,25	14,27	38,5	319,3	1,93
2 Завтрак							
399	Кефир	100	2,90	2,50	4	50	0,7
	ИТОГО:	100	2,90	2,50	4	50	0,7
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,28	2,53	4,32	42,9	17,4
78	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	180	1,0	3,38	5,54	56,6	5,65
256	Котлеты рыбные	60	7,02	2,54	6,41	81	2,08
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0
3	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168,00	0,0
	ИТОГО:	570	14,95	12,98	81,35	510,15	113,04

Если

Циклическое меню

Уплотненный полдник

235	Пудинг творожно – манный	120	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	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
368	Фрукт(Груша)	95	0,40	0,30	10,30	46	5,00
-	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	480	35,88	26,63	90,81	746,20	11,91
	ИТОГО за весь день		62,98	56,38	214,66	1625,65	127,58

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	150	4,08	4,08	25,02	153	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,97	6,54	14,56	137	0,07
	ИТОГО:	345	11,39	12,62	50,24	363	1,05
2 Завтрак							
401	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	50,67	0,30

Если**Цикличное меню**

	ИТОГО:	100	2,90	2,50	4,20	50,67	0,30
Обед							
15	Салат из помидор, огурцов с луком	30	0,29	1,84	1,12	22,2	5,03
88	Суп картофельный с клецками	180	2,78	2,41	10,77	75,9	5,77
205	Макаронные изделия отвар. с маслом	110	5,50	3,98	25,25	160	-
278	Бефстроганов из отварного мяса	40	5,17	4,14	1,09	62,3	0,003
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
-	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,87	168	-
	ИТОГО:	550	17,97	13,18	95,1	574	11,13
Уплотненный полдник							
195	Пудинг рисовый	100	5,21	8,79	48,93	296	0,05
362	Повидло яблочное	20	0,04	0,04	8,5	34,65	0,45
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
-	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
-	Соль за весь день	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
368	Фрукт(банан)	95	1,50	0,50	21,00	95	10,00
	ИТОГО:	400	15,13	13,81	110,61	628,15	12,55
	ИТОГО за весь день		47,39	42,11	260,15	1615,82	25,03

Если

Цикличное меню
Восьмой день: среда (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 рисовая с сахаром и маслом	150	2,32	3,96	24,08	141	-
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Бутерброд с повидлом	30/25	2,49	3,93	27,56	156	0,01
	ИТОГО:	355	4,85	7,9	58,63	325	0,03
2 Завтрак							
401	Простокваша	100	2,90	2,50	4,10	50,67	0,80
	Итого:	100	2,90	2,50	4,10	50,67	0,80
Обед							
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,83	2,09	4,1	38,55	4,9
73	Рассольник Ленинградский	180	0,98	3,10	7,95	63,18	4,56
286	Тефтели мясные	60	2,84	4,18	3,90	64,5	0,045
137	Рагу из овощей	110	1,31	7,70	7,70	107,8	5,50
372	Компот из свежих плодов яблок	150	0,12	0,12	18,0	73,9	1,30
-	Хлеб ржаной	40	3,90	0,80	35,87	168,00	-
	ИТОГО:	520	8,86	17,51	68,15	464,13	16,80
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога	100	27,9	18,99	16,14	348	0,39

Если		Циклическое меню					
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
368	Фрукт (груша)	95	0,20	0,15	5,15	23	2,25
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0
-	Соль за весь день	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	366	33,62	21,8	71,57	618,25	8,8
	ИТОГО за весь день		47,33	47,21	204,5	1483,38	26,84

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	100	9,29	10,01	22,71	218	0,14
398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,0
	ИТОГО:	280	12,25	17,77	51,56	415	75,14
2 Завтрак							
401	Кефир	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45
	ИТОГО:	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45
Обед							
15	Салат из помидор,	30	0,29	1,84	1,12	22,2	5,03

Ясли

Цикличное меню

	огурцов с луком						
77	Суп картофельный	180	1,41	1,71	10,08	61,36	7,2
277	Гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,30
313	Греча рассыпчатая	110	2,40	2,88	25,02	135,7	-
378	Кисель фруктовый (клюквенный)	150	0,069	0,03	19,8	79,6	1,38
-	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,9	168,0	0,0
	ИТОГО:	530	14,78	13,26	83,78	519,36	13,91
Уплотненный полдник							
199	Котлеты манные со сгущённым молоком	100	6,39	4,69	37,81	219	0,49
399	Сок вишнёвый	200	0,75	-	19,05	79	6,0

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	150	4,67	4,86	20,94	146	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
3	Бутерброд с сыром	45	4,97	14,56	14,56	137	0,07
	ИТОГО:	355	11,79	48,46	48,46	372	1,20
2 Завтрак							

Если		Цикличное меню					
401	Ряженка	100	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	ИТОГО:	100	6,65	6,65	28,3	200,1	1,05
Обед							
20	Салат из белокочанной капусты с луком	30	0,42	1,52	2,59	25,7	10,49
57	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,10	2,97	7,72	62,12	6,23
268	Суфле из рыбы трески	60	9,61	4,81	2,47	91,5	0,20
315	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,95	154,37	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,30
1	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	35,9	168,0	0,0
	ИТОГО:	470	19,02	13,66	76,2	505,6	17,28
Уплотненный полдник							
459	Пирог открытый с повидлом	60	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)	95	0,20	0,20	4,9	22	5,0
	ИТОГО:	415	11,16	12,23	61,55	400,5	17,83
	ИТОГО за весь день		47,13	46,97	214,39	1477,25	38,47

ИТОГО за 2 неделю

Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С
Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
237,4	224,4	1056,44	7038,99	291,70