



ВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ д/с п. Культура
 Т.В. Полунина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

МБДОУ Д/С П. КУЛЬТУРА

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
75	Макароны запеч с яйцом	200	7,8	8,2	41,68	276,5	
к/к	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/6	4.13	10,72	23	161	
132	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	
Второй завтрак							
	Сок	200					
Обед							
	Салат овощной	60					
41	Суп рыбн.	250	13,24	0,8	10,5	130,44	
к/к	Капуста тушеная с отварным мясом	230	22,66	17,21	38,12	422,58	
118	Кисель	200	0	0	19,6	80	
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
Полдник							
68	Каша пшен мол жидкая.	200	8,7	8,84	40,26	276,44	
10018	Кофейный напиток на молоке	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
	Хлеб пшен.	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Кондитерское издел.	30	2,3	2,9	22,3	105,1	
	Всего за день		71,75	64,9	287,68	1958	
	Средняя сбалансированность						

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее – зимний
 Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
0400 2	Каша вязкая на мол. из хлопьев овсяных	200	9,8	11,74	32,78	276,74	
1002 0	Какао напиток на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
	Второй завтрак						
	фрукты	75					
	Обед						
	Салат овощной	60					
44	Суп свекольный на мяс бульоне со смет	250	4,7	3,7	12,28	75,82	
88	Рыба, туш в томате с овощами	80	9,47	4,97	4,41	100,04	
56	Пюре картофельное	150	4,34	6,24	10,72	165,52	
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,50
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
83	Сырники творожные, запеч со сгущ мол	150	34,34	26,94	26,12	380,7	
	Хлеб пшен.	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
134	Чай с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	
	Всего за день		80,62	80,14	213,1 3	1739	
	Средняя сбалансированност ь						

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
77	Омлет натуральный, запеченный	100	10,85	12,06	9,21	128,93	
97	Сосиска отварная	70	16,0	22,0	0,12	245,0	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	
	Второй завтрак						
	Сок	200					
	Обед						
	Салат овощной	60					
32	Рассольник на мяс бульоне со сметаной	250	2,27	4,97	13,9	115,17	
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,64	54,9	360,68	
0700 5	Котлета собственного производства	80	14,09	6	12,93	205,31	
118	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,50
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
70	Каша рис мол жидк	200	6,04	9,96	31,32	239,34	
1001 8	Кофейный напиток на молоке	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
	Хлеб пшен.	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Кондит издел	30	2,3	2,9	22,3	105,1	
	Всего за день		83,67	87,86	287,5 1	2225	
	Средняя сбалансированность						

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша манная мол.	200	6,01	9,96	32,32	239,34	
117	Какао напиток на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
	Второй завтрак						
	фрукты	75					
	Обед						
	Салат овощной	60					
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,53	10,33	8,45	167,90	
94	Жаркое по домашнем	230	127,6 5	27,15	19,4	245,78	
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
0600 1	Запек творожная со сгущ молоком	150	15,78	10,42	16,67	232,32	
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	128	
	Кондит издел	30	2,3	2,9	22,3	105,1	
	Всего за день		62,84	86,78	218,1 6	1740	
	Средняя сбалансированность						

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
к/к	Шарлотка с яблоками	100	8,85	7,38	51,26	307,3	
132	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	
01003	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/6	8,44	7,19	13,31	154,25	
	Второй завтрак						
	Фрукты	60					
	Обед						
	Салат овощной	60					
35/0700 9	Суп гороховый	250	8,72	1,2	18,25	150,88	
к/к	Плов	230	15,78	15,82	40,96	370,88	
130	Напиток	200	1	0,2	20,2	92	
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
04001	Каша вязкая мол (из пшени и риса) «Дружба»	200	8,24	10,62	41,18	292	
10018	Кофейный напиток на мол	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
	Всего за день		74,6	60,25	260,6 8	1799	
	Средняя сбалансированност ь						

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
к/к	Бисквит банановый	80	8,08	9,12	1,44	119,71	
132	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	
к/к	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/	4,13	10,72	23	161	
	Фрукты	60					
	Второй завтрак						
	Сок	200					
	Обед						
	Салат овощной	60					
41	Суп рыбн.	250	13,24	0,8	10,5	130,44	
57	Рагу овощное	230	10	12,78	20,26	270,98	
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,50
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
68	Каша пшен мол жид	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
1001 8	Кофейный напиток на мол	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
	Хлеб пшен	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Кондит издел	30	2,3	2,9	22,3	105,1	
	Всего за день		63,79	52,66	144,4	1397	
	Средняя сбалансированност ь						

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
04002	Каша вязкая на мол (из хлопьев овсяных)	200	9,8	11,74	32,78	276,74	
117	Какао напиток на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	
01003	Бутерброд с сыром	40/10	8,44	7,19	13,31	154,25	
	Второй завтрак						
	Фрукты	60					
	Обед						
	Салат овощной	60					
30	Щи со смет	250	8,7	10,32	12	120,78	
к/к	Плов	230	22,66	17,21	38,12	422,58	
118	Кисель	200	0	0	19,6	80	
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
89/0500 1	Рыба запеч с омлетом	70/80	12,99	10,61	14,48	172,27	
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	
	Хлеб пшеничный	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Всего за день		84,83	80,29	221,0 6	1735	
	Средняя сбалансированност ь						

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
97	Сосиска отварная	70	16,0	22,0	0,12	245,0	
	Рис отварной	150	3,86	5,64	21,56	192,58	
132	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
	Второй завтрак						
	Сок	200					
	Обед						
	Салат овощной	60					
35/0700 9	Суп гороховый	250	8,72	1,2	18,25	150,88	
95	Запеканка картофель с отварным мясом	230	16,98	16,7	14,56	303,88	
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,50
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
04004	Каша жидкая на мол (гречневая)	200	10,4	10,54	39,2	294,32	
127	Молоко	200	5,6	0,04	8,2	112	
	Хлеб пшен	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Кондит издел	30	2,3	2,9	22,3	105,1	
	Всего за день		76,93	82,41	244,3 5	2035	
	Средняя сбалансированност ь						

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша манная мол	200	6,01	9,96	32,32	239,34	
117	Какао напиток на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	
01003	Бутерброд с сыром	40/10	8,44	7,19	13,31	154,25	
	Второй завтрак						
	Фрукты	75					
	Обед						
	Салат овощной	60					
44	Суп свекольный на мяс бульоне со смет	250	4,7	3,7	12,28	75,82	
76/0700 9	Макароны запеч с отварным мясом	230	15,78	15,82	40,96	370,88	
118	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,50
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
06002	Ленив варен со сгущ молоком	150	24,45	14,80	29,68	365,08	
	Йогурт	200	6,6	5	21,6	158	
	Хлеб пшен.	40	2,1	8,71	18,9	130,5	
	Всего за день		78,78	105,6	227,4	1836	
	Средняя сбалансированност ь						

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее – зимний

Возрастная категория: от 2 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
33	Суп мол с вермишелью	200	6,6	9	20,64	187,04	
10018	Кофейный напиток на молоке	200	3,84	3,36	21,42	130,2	
к/к	Бутерброд с маслом	40/10	4,13	10,72	23	161	
	Второй завтрак						
	Сок	200					
	Обед						
	Салат овощной	60					
34/17 0	Суп с фрикадельками	250	10,8	12,2	26,5	215,64	
92	Голубцы ленив с подливом	80	7,31	7,32	9,34	133,21	
08005	Пюре картофельное	150	4,26	9,88	28,54	220,62	
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
	Хл. ржаной	50	3,6	0,7	18,1	91,5	
	Полдник						
13004	Булочка «Городская» собств производства	80	8,44	7,36	51,26	305,5	
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	
	Фрукты	60					
	Всего за день		53,54	66,7	281,5	1720	

					6		
	Средняя сбалансированность						

Технологические карты использованы из сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования.(Санкт-Петербург 2008 г.)
Нормы выхода блюд соответствуют СанПиН 2.4.1.3049-13.