

Утверждено приказом

№ 155/01-05 от 14.10.2024

Примерное циклическое меню

для детей дошкольного возраста, посещающих группы
общеразвивающей направленности с 12 – ти часовым
пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	90	5,56	6	13,62	130,77	0,03	N 220
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Печенье	20	0,68	0,34	4,59	26,3		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,95	2,55	13,2	34,75		N 82
	Плов из птицы	110	10,39	10,98	18,4	193,85	0,29	N 321
	Компот из сушеных фруктов	150	1,65	0,08	10,35	82,5	1,5	N 394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	120	2,89	3,05	10,1	79,44		N 94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 1 день		1103	29,62	23,89	133,09	740,12	5,11	
Итого за весь период		1103	29,62	23,89	133,09	740,12	5,11	
Среднее значение за период		1103	29,62	23,89	133,09	740,12	5,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4	3,23	17,98			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой(пшено)	120	4,54	4,9	15,83	88	0,78	N 101
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
Завтрак 2	Груша	90	0,4	0,31	9,66	42,71		N 386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,07	8,52	51,42	62,85	24,75	N 88
	Капуста тушеная	110	17,47	27,39	79,78	84,62	14,47	N 354
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	10,68	2,62	5,78	78,57	0,06	N 323
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	1,03	3,44	11,07	79,43		N 251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 2 день		1156	54,6	52,2	255,14	774,58	44,08	
Итого за весь период		1156	54,6	52,2	255,14	774,58	44,08	
Среднее значение за период		1156	54,6	52,2	255,14	774,58	44,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			7,05	6,74	32,94			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак 1	Суп молочный "Геркулес"	120	4,1	5,31	16,75	101,28	0,83	N 101
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,22	23,62	131,7		N 2
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,98	1,84	6,54	50,86	3,92	N 87
	Котлеты рыбные любительские	50	6,88	2,24	5,55	36,7	1,75	N 135Перьм 2004
	Пюре картофельное	110	0,89	0,81	15,74	113,99	4	N 321
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
уплотненный полдник	Яйца вареные	55	6,97	6,32	0,37	86,3		N 227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2	26,22		N 34
На весь день	Соль	3						
Итого за 3 день		1143	33,99	24,48	168,1	838,75	17,54	
Итого за весь период		1143	33,99	24,48	168,1	838,75	17,54	
Среднее значение за период		1143	33,99	24,48	168,1	838,75	17,54	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,05	2,92	20,04			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак 1	Каша жидкая (пшеничная)	120	2,16	2	17,68	85,28	3,64	N 199
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Борщ с картофелем	150	1,05	1,5	4,35	53,18	11,55	N 64
	Птица тушеная	50	10,41	6,04	2,61	109,47		N 318
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,11	24,03	0,01	N 373
	Каша рассыпчатая перловая	110	6,35	5,2	34,1	82,33		N 330
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
уплотненный полдник	Драчена	50	4,36	5,82	0,25	70,84		N 242
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
на весь день	Соль	3						
Итого за 4 день		1126	40,31	27,4	178,58	799,52	22,46	
Итого за весь период		1126	40,31	27,4	178,58	799,52	22,46	
Среднее значение за период		1126	40,31	27,4	178,58	799,52	22,46	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5,04	3,43	22,34			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	120	3,78	4,39	19,15	81,6	0,83	N 99
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Масло(порциями)	5	2,04	6,29	12,18	50	0,01	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой 54-10с	150	4,08	3,62	9,26	88,52		
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	4,91	7,17	3,19	97,22	1,12	N 303
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,11	24,03	0,01	N 373
	Макаронные изделия отварные	90	3,38	3,31	21,45	129,09		N 335
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
уплотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,45	1,01	2,63	21,39	2,29	N 23
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 5 день		1088	30,57	30,25	166,08	836,05	11,31	
Итого за весь период		1088	30,57	30,25	166,08	836,05	11,31	
Среднее значение за период		1088	30,57	30,25	166,08	836,05	11,31	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,66	3,62	19,86			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	90	6,13	4,14	30,94	142,61		N 179
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Вафли	20	1,36	5,46	12,42	103,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	2,07	50,85	11,09
	Рис отварной	110						N 332
	Компот из сушеных фруктов	150	1,65	0,08	10,35	82,5	1,5	N 394
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,22	6,62	4,42	98,71	0,22	N 322
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
	Соус томатный	30	0,5	1,76	2,1	26,15		N 366
плотный полдник	Каша жидкая (пшеничная)	120	2,16	2	17,68	85,28	3,64	N 199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
на весь день	Соль	3						
Итого за 6 день		1183	26,57	23,88	142,8	782,01	19,74	
Итого за весь период		1183	26,57	23,88	142,8	782,01	19,74	
Среднее значение за период		1183	26,57	23,88	142,8	782,01	19,74	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,4	3,05	18,26			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	33,38	30,98	14,1	81,6	5,46	N 100
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
Завтрак 2	Груша	90	0,4	0,31	9,66	42,71		N 386
Обед	Суп картофельный	150	4,08	3,62	9,26	60,75	3,6	N 83
	Капуста тушенная с мясом птицы .Номер рецептуры 54-32м.	110	8,19	4,09	4,52	89,62	1,39	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
Плотный полдник	Запеканка из творога с морковью	110	2,96	3,78	17,59	116,2		N 252
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 7 день		1106	60,78	47,22	134,87	714,09	14,3	
Итого за весь период		1106	60,78	47,22	134,87	714,09	14,3	
Среднее значение за период		1106	60,78	47,22	134,87	714,09	14,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			8,51	6,61	18,89			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	120	3,78	4,39	19,15	81,6	0,83	N 99
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 416
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,22	23,62	131,7		N 2
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Рассольник домашний	150	1,95	2,55	13,2	79,95		N 81
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	6,69	2,35	4,99	67,5	0,5	N 254
	Картофель отварной	110	0,9	0,81	15,75	69,47	3,99	N 336
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	44		
	Соус томатный	30	0,5	1,76	2,1	26,15		N 366
Плотный полдник	Макаронные изделия отварные	90	3,38	3,31	21,45	129,09		N 335
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
На весь день	Соль	3						
Итого за 8 день		1148	27,62	21,5	181,52	839,86	12,54	
Итого за весь период		1148	27,62	21,5	181,52	839,86	12,54	
Среднее значение за период		1148	27,62	21,5	181,52	839,86	12,54	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,29	2,56	21,61			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак 1	Суп молочный гречневый	120	2,32	2,24	14,8	80	3,64	N 101
	Кофейный напиток с молоком	120	1,87	1,6	8,51	56	0,78	N 414
	Сыр (порциями)	3	1,16	1,48		15	0,04	N 7
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
Обед	Суп картофельный с крупой	150	0,59	0,9	4,95	30,64	1,09	N 86
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	10,68	2,62	5,78	78,57	0,06	N 323
	Соус томатный	30	0,5	1,76	2,1	26,15		N 366
	Каша вязкая перловая	110	3,19	3,85	25,19	148,5		N 331
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
Плотный полдник	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	3,08	N 46
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
На весь день	Соль	3						
Итого за 9 день		1106	30,26	17,67	151,46	751,51	14,95	
Итого за весь период		1106	30,26	17,67	151,46	751,51	14,95	
Среднее значение за период		1106	30,26	17,67	151,46	751,51	14,95	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,03	2,35	20,15			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	120	2,89	3,05	10,1	79,44		
	Какао с молоком	120	2,52	2,18	10,37	71,2	0,96	N 43№63
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		N 416
	Масло(порциями)	5	2,04	6,29	12,18	50	0,01	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	90	0,81		16,36	36	3,24	N 418
Обед	Борщ с картофелем	150	1,05	1,5	4,35	53,18	11,55	N 64
	Жаркое по-домашнему	110	13,23	3,4	11,76	130,32		N 292
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	14,16	73,2	3	N 390
плотненный полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	44		
	Омлет натуральный	50	4,39	5,86	0,26	71,33		N 229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	7,49	30	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,38	18,11	52,5		
на весь день	Соль	3						
Итого за 10 день		1048	35,66	23,64	136,62	743,66	18,78	
Итого за весь период		1048	35,66	23,64	136,62	743,66	18,78	
Среднее значение за период		1048	35,66	23,64	136,62	743,66	18,78	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,8	3,18	18,37			

Пронумерованно и
пронумерованно
лента 11 листов
Заведующий МЕДОУ 30
Фролова Д. В.

