

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			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	100	6,18	6,67	15,14	145,3	0,03	N 220
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Печенье	20	0,68	0,34	4,59	26,3		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Рассольник ленинградский	180	2,34	3,06	15,84	41,7		N 82
	Плов из птицы	130	12,28	12,98	21,75	229,1	0,34	N 321
	Компот из сушеных фруктов	180	1,98	0,09	12,42	99	1,8	N 394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55		
уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3		N 94
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 1 день		1314	35,32	28,09	159,38	877,7	5,83	
Итого за весь период		1314	35,32	28,09	159,38	877,7	5,83	
Среднее значение за период		1314	35,32	28,09	159,38	877,7	5,83	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,02	3,2	18,16			

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)	150	5,67	6,13	19,79	110	0,98	N 101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,28	N 416
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
	Сыр (порциями)	4	1,55	1,97		20	0,05	N 7
Завтрак 2	Груша	100	0,45	0,34	10,73	47,46		N 386
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	9,68	10,22	61,71	75,42	29,7	N 88
	Капуста тушеная	130	20,65	32,37	94,28	100	17,1	N 354
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	14,95	3,67	8,09	110	0,08	N 323
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	55		
уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	1,22	4,07	13,08	93,87		N 251
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 2 день		1408	71,51	63,65	336,02	964,59	52,82	
Итого за весь период		1408	71,51	63,65	336,02	964,59	52,82	
Среднее значение за период		1408	71,51	63,65	336,02	964,59	52,82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			7,41	6,6	34,84			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
3 день									
Завтрак 1	Суп молочный "Геркулес"	150	5,12	6,64	20,94	126,6	1,04	N 101	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	0,98	N 414	
	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,87	160,97		N 2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418	
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,38	2,21	7,85	61,03	4,7	N 87	
Обед	Котлеты рыбные любительские	70	9,63	3,14	7,77	51,38	2,45	N 135Перьм 2004	
	Пюре картофельное	130	1,06	0,96	18,61	134,71	4,72	N 321	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390	
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	55			
	уплотненный полдник	Яйца вареные	55	6,97	6,32	0,37	86,3		N 227
		Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
		Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
Салат из свеклы		40	0,58	2,44	2,67	34,96		N 34	
На весь день	Соль	4							
Итого за 3 день		1384	41,73	29,3	207,13	1014,79	21,12		
Итого за весь период		1384	41,73	29,3	207,13	1014,79	21,12		
Среднее значение за период		1384	41,73	29,3	207,13	1014,79	21,12		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,11	2,89	20,41				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
4 день									
Завтрак 1	Каша жидкая (пшеничная)	150	2,7	2,5	22,1	106,6	4,55	N 199	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	N 416	
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70			
	Сыр (порциями)	4	1,55	1,97		20	0,05	N 7	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418	
Обед	Борщ с картофелем	180	1,26	1,8	5,22	63,81	13,86	N 64	
	Птица тушеная	70	14,58	8,46	3,65	153,26		N 318	
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,01	N 373	
	Каша рассыпчатая перловая	130	7,5	6,15	40,3	97,3		N 330	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55			
	уплотненный полдник	Драчена	130	11,33	15,14	0,65	184,17		N 242
		Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
На весь день	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70			
	Соль	4							
Итого за 4 день		1448	55,06	42,5	196,85	1105,02	26,9		
Итого за весь период		1448	55,06	42,5	196,85	1105,02	26,9		
Среднее значение за период		1448	55,06	42,5	196,85	1105,02	26,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,98	3,85	17,81				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,73	5,49	23,94	102	1,04	N 99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	0,98	N 414
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
	Масло(порциями)	6	2,45	7,55	14,62	60	0,01	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой 54-10с	180	4,9	4,34	11,11	106,23		
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	6,87	10,04	4,47	136,11	1,57	N 303
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,01	N 373
	Макаронные изделия отварные	100	3,75	3,68	23,84	143,43		N 335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	55		
углотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,6	1,34	3,5	28,52	3,06	N 23
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 5 день		1330	41,43	38,6	228,49	1037,17	13,9	
Итого за весь период		1330	41,43	38,6	228,49	1037,17	13,9	
Среднее значение за период		1330	41,43	38,6	228,49	1037,17	13,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,99	3,72	22,03			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,82	4,6	34,38	158,46		N 179
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Вафли	20	1,36	5,46	12,42	103,4		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,52	2,48	61,02	13,31	N 73
	Рис отварной	130						N 332
	Компот из сушеных фруктов	180	1,98	0,09	12,42	99	1,8	N 394
	Котлеты рубленные из птицы	70	10,11	9,27	6,19	138,2	0,31	N 322
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55		
	Соус томатный	40	0,67	2,35	2,8	34,87		N 366
	уплотненный полдник	Каша жидкая (пшеничная)	150	2,7	2,5	22,1	106,6	4,55
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 6 день		1424	33,15	28,93	169,8	938,55	23,63	
Итого за весь период		1424	33,15	28,93	169,8	938,55	23,63	
Среднее значение за период		1424	33,15	28,93	169,8	938,55	23,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,53	3,08	18,09			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	41,73	38,73	17,63	102	6,83	N 100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	0,98	N 414
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
	Сыр (порциями)	4	1,55	1,97		20	0,05	N 7
Завтрак 2	Груша	100	0,45	0,34	10,73	47,46		N 386
Обед	Суп картофельный	180	4,9	4,34	11,11	72,9	4,32	N 83
	Капуста тушенная с мясом птицы .Номер рецептуры 54-32м.	130	9,68	4,83	5,34	105,92	1,64	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55		
уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	3,5	4,47	20,79	137,33		N 252
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 7 день		1338	75,54	58,44	167,22	874,45	17,45	
Итого за весь период		1338	75,54	58,44	167,22	874,45	17,45	
Среднее значение за период		1338	75,54	58,44	167,22	874,45	17,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			8,64	6,68	19,12			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	150	4,73	5,49	23,94	102	1,04	N 99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	N 416
Завтрак 2	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,87	160,97		N 2
	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Рассольник домашний	180	2,34	3,06	15,84	95,94		N 81
	Котлеты или биточки рыбные запеченые	70	9,36	3,29	6,98	94,5	0,7	N 254
	Картофель отварной	130	1,06	0,96	18,61	82,1	4,71	N 336
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	6,1	1	41,1	55		
уплотненный полдник	Соус томатный	40	0,67	2,35	2,8	34,87		N 366
	Макаронные изделия отварные	100	3,75	3,68	23,84	143,43		N 335
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
На весь день	Соль	4						
Итого за 8 день		1389	34,77	26,64	219,1	1021,65	14,88	
Итого за весь период		1389	34,77	26,64	219,1	1021,65	14,88	
Среднее значение за период		1389	34,77	26,64	219,1	1021,65	14,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,4	2,61	21,45			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак 1	Суп молочный гречневый	150	2,9	2,8	18,5	100	4,55	N 101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,64	70	0,98	N 414
	Сыр (порциями)	4	1,55	1,97		20	0,05	N 7
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Суп картофельный с крупой	180	0,71	1,08	5,94	36,77	1,31	N 86
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	14,95	3,67	8,09	110	0,08	N 323
	Соус томатный	40	0,67	2,35	2,8	34,87		N 366
	Каша вязкая перловая	130	3,77	4,55	29,77	175,5		N 331
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55		
уплотненный полдник	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,1	N 46
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 9 день		1358	39,73	22,65	188,28	943,9	18,3	
Итого за весь период		1358	39,73	22,65	188,28	943,9	18,3	
Среднее значение за период		1358	39,73	22,65	188,28	943,9	18,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,21	2,4	19,95			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,62	3,81	12,63	99,3		N 43№63
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	N 416
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
	Масло(порциями)	6	2,45	7,55	14,62	60	0,01	N 6
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,9		18,18	40	3,6	N 418
Обед	Борщ с картофелем	180	1,26	1,8	5,22	63,81	13,86	N 64
	Жаркое по-домашнему	130	15,64	4,02	13,9	154,01		N 292
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	16,99	87,84	3,6	N 390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	55		
	Лавровый лист	1						N 63
уплотненный полдник	Омлет натуральный	70	6,15	8,21	0,36	99,86		N 229
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	70		
На весь день	Соль	4						
Итого за 10 день		1281	44,56	29,87	168,85	924,82	22,3	
Итого за весь период		1281	44,56	29,87	168,85	924,82	22,3	
Среднее значение за период		1281	44,56	29,87	168,85	924,82	22,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,82	3,23	18,26			

прошнурованно и
пронумерованно
печатью 11 листов
Заведующий МБДОУ 30
Фролова Д. В.

