



**Примерное цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 50 «Росточек»
С 01.09.2022**

Для детей от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронник	140	11	8,6	4,1	215,0	186
	Бутерброд с повидлом	60	1,68	3,98	25,9	88	497
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	68,24	381
Итого за завтрак:		400	10,8	12,28	52,5	359,04	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,7	3	13,1	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13,1	90	
Обед	Суп из овощей	180	2,21	3,10	7,30	69,5	66
	Овощи отварные (морковь)	30	1,12	1,50	4,85	42,6	310
	Гречневая каша рассыпчатая	130	4,15	4,02	19,06	109,04	297
	Тефтели из говядины паровые	70	4,2	6,3	5,2	106,65	266
	Соус сметанный	30	0,45	4,3	4,98	70,15	340
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	2,1	0	19,1	90,1	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		660	19,6	20,09	91,4	631,9	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,04	13,1	38	220,3	165
	Котлета морковная, свекольная	100	7,25	10,69	22,12	280,08	127, 128
	Сок	180	0,50	0,10	12,70	46	408
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		600	21,2	24,8	103,6	718	
Итого за 1 день:			54,3	60,17	260,6	1798,9	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	4	5,5	23,5	140,5	160
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	0,04	21,2	91	391
	Закрытый бутерброд с сыром	40	4,1	6,5	8,3	128,5	499
Итого за завтрак:		400	109	12,04	53	360	
2-ой Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Салат из моркови	50	1,14	5,10	6	42	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,8	3,38	4,45	80,1	70
	Свекла тушеная в сметане или молочном соусе	130	2,95	5,2	10,5	91	117
	Биточек из говядины	70	6,35	7,1	18,7	100	255
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	20,4	132,0	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		650	18,5	21,6	90,9	629,2	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	160	10,03	18,8	52	287,12	195
	Печенье, вафли	40	1,56	0	15,2	124	
	апельсин	100	0,90	0,20	8,1	45	
	ряженка	200	5,6	4,38	8,18	104	406
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		540	22	23,9	104,4	718,5	
Итого за 2 день:			51,4	57,6	259	1793,5	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,24	4,5	24,3	170	165
	Какао с молоком	170	2,61	0,45	18,15	100	387
	Бутерброд с сыром	50	3,05	7,05	9,5	90	492
Итого за завтрак:		400	10,9	12	51,9	360	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13	90	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,73	0,08	2,28	100,2	120
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,05	2,4	10,75	105	62
	Картофельное пюре	130	5,16	2,2	13,98	101,4	317
	Печень говяжья по строгиновски	70	3,3	7,8	8,92	105	238
	Соус сметанный	30	2,15	4,95	10,98	100,2	340
	Сок	180	0,12	0	15,44	68,24	408
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		660	19,1	21,15	93	629,4	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	3,26	15,15	21,5	160,3	50
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	381
	Булочка молочная	50	6,23	3,65	37,08	267,7	431
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	187
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		580	19,5	24	104,3	719	
Итого за 3 день:			52,2	60,15	262,2	1798	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	4,0	3,1	24,9	141,7	168
	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	68,24	381
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,4	12,49	150,1	492
Итого за завтрак:		400	10,8	12,5	52,8	360	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13	90	
Обед	Кукуруза консервированная	30	2,20	0	11,2	25	64
	Суп картофельный с клецками	180	2,15	6,5	14,2	103,8	69
	Рыба припущенная в молоке	100	5,5	10,8	20	101	217
	Рис отварной	130	1,50	2,4	20	118	303
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	2,15	0	10,1	102	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		660	18,9	20,5	92	633	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,9	13,5	26,5	206	86
	Булочка Российская	60	7,6	10	31,3	204,2	432
	Сок	200	0,12	0	15,44	68,24	408
	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
Итого за уплотненный полдник:		600	21,02	24	105	718,5	
Итого за 4 день:			53,6	60	262,8	1801	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сырники из творога	150	6,55	8	21,1	147,65	202
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	91	391
	Бутерброд с повидлом	50	1,68	3,98	12,1	121,35	497
Итого за завтрак:		400	11,02	12,02	53	360	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13	90	
Обед	свекольник	180	1,60	9,5	12,8	105,5	65
	Рагу из птицы	150/24	6,3	7,2	17,95	143,8	290
	Сельдь тихоокеанская соленая	50	3,4	4,4	1,56	62,64	521
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,4	145	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		620	11,8	21,1	90,7	630,9	
Уплотненный полдник	Каша молочная кукурузная жидкая	200	12	13,06	13,5	187,14	161
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0	10,5	124,36	397
	Булочка домашняя	40	5,8	7	15	220	429
	апельсин	100	0,90	0,20	8,01	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		580	21,2	23,2	106,5	718	
Итого за 5 день:			46,7	59,3	262,2	1799	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия	150	7,94	7,5	22,5	205	306
	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	68,24	381
	Икра кабачковая	50	1,16	4,8	4,71	45	151
	Хлеб Умница йодированный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
Итого за завтрак:		400	10,62	12,48	51,51	360,44	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	110	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		110	2,7	3	13	90	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,15	14,5	7,17	88,28	82
	Плов из курицы	150/24	8,1	6,1	22	217,6	100 серия программ питания
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	3,13	0,20	6,37	19,8	329
	Кисель из повидла, джема	180	0,12	0	25,5	120,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		595	19,9	21,6	91,94	630	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная вязкая	200	10,3	11,2	30,1	179,38	168
	Чай с молоком	200	0,12	0	15	70,5	386
	Коржик молочный	40	6	12	31,7	249,5	435
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		580	21,2	24	105	720	
Итого за 6 день:			54,4	61	261,4	1804	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	115	9,05	8,3	1,2	202,8	188
	Какао с молоком	180	1,6	0,45	20	100,3	387
	Бутерброд с сыром	35	4,3	6,55	9,66	120	492
Итого за завтрак:		395	11	12	51,9	360	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13	90	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1,35	4,6	5,85	40,5	35
	Суп лапша домашняя	180	2,4	2,55	14,2	80	89
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	5,4	8,03	5,4	100,5	224
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	15,6	135	300
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,33	0,2	18,7	90	403
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		670	19,2	20,4	90,6	630	
Уплотненный полдник	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,08	5,5	31,42	240,5	157
	Пирог со свежей капустой	50	7,02	17,7	30,5	230,5	451,462
	Чай с сахаром	180	0,50	0,10	12,70	62	381
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		570	20,7	24,5	104,3	700	
Итого за 7 день:			53,6	59,9	259,8	1780	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6,2	7,48	24,5	140	160
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	0,04	9,8	80	391
	Бутерброд с повидлом	40	1,68	3,98	17,7	130	497
Итого за завтрак:		400	10,6	11,5	52	350	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	110	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		110	2,7	3	13	90	
Обед	Овощи отварные (морковь)	50	1,12	3,75	4,85	37,1	310
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	5,05	3,30	11,1	107,3	71
	Капуста тушеная	130	2,62	3,23	7,03	67,67	311
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	4	4,1	12,6	93,7	267
	Соус сметанный	30	1,45	6,95	9,98	80,22	340
	Сок	180	0,12	0	15,44	68,24	408
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		680	19,7	22,1	91,9	638,2	
Уплотненный полдник	Суп крестьянский с крупой	200	5,21	5,95	12,9	154	74
	Сдоба обыкновенная	60	4,67	7,8	45,8	269,6	436
	Молоко кипяченое	200	5,59	8,38	15,2	120,12	405
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		600	20,2	23	102	710	
Итого за 8 день:			53,2	59,6	258,9	1788	

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,04	3,5	26,3	110,9	167
	Чай с сахаром	180	0,50	0,1	12,7	46	381
	Бутерброд с сыром закрытый	40	7,07	8,52	14,49	199,00	499
Итого за завтрак:		400	11,6	12,1	53,5	350,9	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	110	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		100	2,7	3	13	90	
Обед	Овощи отварные (свекла)	30	1,12	3,75	4,85	30,6	310
	Рассольник ленинградский	180	2,44	6	18,2	97	64
	Картофельное пюре	130	5,16	2,2	13,98	101,4	317
	Котлета из рыбы	70	5,7	4,1	8,2	80	226
	Соус томатный	30	0,54	4,10	8,2	60,06	354
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	4,36	0	9,02	98,5	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		680	20	21	91,2	630,1	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	140	17,6	22	48,5	331,92	207
	Чай с молоком	200	0,12	0	25,44	130	386
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		480	22,1	23	103,9	700	
Итого за 9 день:			56,4	59,1	261	1775,9	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	4,91	4,68	22,67	140,2	155
	Какао с молоком	180	2,61	2,45	15,95	109,7	387
	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,98	13,3	140,14	497
Итого за завтрак:		400	10,2	11,1	51,9	359,8	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	110	2,7	3	13	90	406
Итого за 2 завтрак:		110	2,7	3	13	90	
Обед	Овощи отварные (морковь)	40	1,12	1,75	4,85	30,5	310
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,8	3,95	7,7	48	62
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	130	2,1	6,4	13,6	102,5	301
	Оладьи из печени	50	9,78	8,6	12,4	160	284
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	23,4	105	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		640	20,7	21,5	92,9	630	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,15	22,1	37,44	210	70
	Вафли, печенье, пряник	40	7,56	0	20,2	170	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	68,24	381
	апельсин	100	0,90	0,20	8,1	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
Итого за уплотненный полдник:		580	21,8	23	102	718	
Итого за 10 день:			55,4	58,6	259,8	1798	

Среднее значение за период

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54	60	261	1800