Озерова Анна Савельевна

Подписано цифровой подписью: Озерова Анна Савельевна
Дата: 2026.01.19 14:33:28 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 50 «Росточек»
_____ А.С. Озерова
19.01.2026 г.

Примерное цикличное меню МБДОУ «Детский сад № 50 «Росточек»
С 19.01.2026
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	150	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	Напиток из шиповника	100	1,68	0,0	13,1	47	409
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)	50	1,12	1,50	4,85	42,6	310
	Гречневая каша рассыпчатая	130	4,15	4,02	19,06	109,04	297
	Биточек из курицы припущенный	70	4,2	6,3	5,2	106,65	295
	Соус томатный	30	0,45	4,3	4,98	70,15	354
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	2,1	0	19,1	90,1	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		**660**	**19,6**	**20,09**	**91,4**	**631,9**	
Уплотненный полдник	Каша пшенная 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 ржано-пшеничный	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
	Котлета из курицы припущенная	70	6,35	7,1	18,7	100	295
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	20,4	132,0	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	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 с повидлом	160 - 20	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	
	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	104	406
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,57	57	
	Хлеб ржано-пшеничный	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 пшенная молочная жидкая	180	5,24	4,5	24,3	170	165
	Какао с молоком	180	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	50	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 строгоновски	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 ржано-пшеничный	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 ржано-пшеничный	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	50	2,20	0	11,2	25	64
	Суп картофельный с клецками	180	2,15	6,5	14,2	103,8	69
	Зразы рыбные рубленные	70	5,5	10,8	20	101	225
	Рис отварной	130	1,50	2,4	20	118	303
	Соус томатный	30	0,45	4,3	4,98	70,15	354
	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 ржано-пшеничный	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,3	69,6	
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	170/30	6,3	7,2	17,95	143,8	290
	Салат из репчатого лука	50	3,4	4,4	1,56	62,64	11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,4	145	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	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 кураги	200	0,27	0	10,5	124,36	874
	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 ржано-пшеничный	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 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	Напиток из шиповника	100	1,68	0,0	13,1	47	409
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	170/30	8,1	6,1	22	217,6	100 серия программ питания
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	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 ржано-пшеничный	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 ржано-пшеничный	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	150	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 картофельный с бобовыми	180	2,4	2,55	14,2	80	67
	Тефтели рыбные	70	5,4	8,03	5,4	100,5	230
	Каша пшенная рассыпчатая	130	4,38	4,28	15,6	135	300
	Соус томатный	30	0,45	4,3	4,98	70,15	354
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	0,33	0,2	18,7	90	403
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Ватрушка с творожным фаршем	50	7,02	17,7	30,5	230,5	451,476
	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 ржано-пшеничный	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, йогурт, снежок)	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	170/10	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 ржано-пшеничный	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 ржано-пшеничный	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)	50	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 ржано-пшеничный	20	21,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		**680**	**20**	**21**	**91,2**	**630,1**	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	150	17,6	22	48,5	331,92	207
	Вафли, печенье, пряник	40	7,56	0	20,2	170	
	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 ржано-пшеничный	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)	50	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	70	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 ржано-пшеничный	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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	187
	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 ржано-пшеничный	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