Озерова Анна Савельевна

Подписано цифровой подписью: Озерова Анна Савельевна
Дата: 2026.01.19 14:33:57 +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 19.01.2026г.
Для детей от 1,5 до 3 лет

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронник	120	9,0	7,96	2,10	153,0	186
	Бутерброд с повидлом	50	2,24	3,00	20,24	121,35	497
	Чай с сахаром	180	0,10	0	18,45	45,14	381
Итого за завтрак:		**350**	**8,16**	**9,40**	**39,89**	**279,90**	
2-ой Завтрак	Напиток из шиповника	100	1,68	0,0	13,1	47	409
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,4**	**2,39**	**9,9**	**71**	
Обед	Суп из овощей	150	4,11	3,10	7,30	50,4	66
	Овощи отварные (морковь)	30	1,12	1,60	3,15	2,85	310
	Гречневая каша рассыпчатая	100	3,33	3,62	25,76	60,9	297
	Биточек из курицы припущенный	50	3,66	3,40	8,64	90,50	295
	Соус томатный	20	0,45	3,90	4,98	70,15	354
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,80	0	23,09	60,5	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	104,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,40	11,30	69,60	
Итого за обед:		**500**	**16,75**	**16,42**	**72,92**	**508,90**	
Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная жидкая	130	8,04	8,5	27,30	197,94	165
	Котлета морковная, свекольная	80	4,19	6,49	19,10	175,10	127, 128
	Сок	150	0,50	0,10	12,70	45	408
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,3	53,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1,8	5,0	26,1	
Итого за уплотненный полдник:		**460**	**15,43**	**17,50**	**82,2**	**542,74**	
Итого за 1 день:			**42,74**	**45,71**	**204,9**	**1402,5**	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,20	4,48	23,64	110,70	160
	Кофейный напиток с молоком	160	1,35	0,02	10,35	70,5	391
	Закрытый бутерброд с сыром	35	3,72	6,01	7,25	100,9	499
Итого за завтрак:		**345**	**8,27**	**10,51**	**41,24**	**282,1**	
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	30	1,14	2,08	2,07	60,57	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,20	4,48	16,64	60,70	70
	Свекла тушеная в сметане или молочном соусе	115	2,10	5,44	8,04	65,94	117
	Котлета из курицы припущенная	50	4,30	5,20	5,70	80	295
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	10,6	42,0	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,60	
Итого за обед:		**540**	**16,4**	**18,08**	**73,95**	**492,21**	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с повидлом	130 - 15	7,4	6,11	41	208,50	195
	Печенье, вафли	30	1,56	0	12,20	120	
	апельсин	100	0,90	0,20	8,1	45	
	ряженка	150	3,2	8,4	8,4	78	406
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,3	53,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1,8	5,0	26,1	
Итого за уплотненный полдник:		**450**	**15,8**	**17,01**	**83,0**	**536,6**	
Итого за 2 день:			**40,4**	**45,6**	**198,1**	**1389,9**	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,12	4,48	21,0	114,4	165
	Какао с молоком	150	1,79	0,04	10,80	90,56	387
	Бутерброд с сыром	40	2,07	4,50	9,49	80	492
Итого за завтрак:		**350**	**8,98**	**9,02**	**41,2**	**284,9**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,4	2,3	10,4	71	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,4**	**2,3**	**10,4**	**71**	
Обед	Огурец свежий порционный	35	0,73	0,08	2,28	40,01	120
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,79	3,05	8,76	80	62
	Картофельное пюре	110	1,36	4,34	15,98	61,40	317
	Печень говяжья по строгановски	50	5,30	4,15	2,82	70,50	238
	Соус сметанный	20	0,45	2,90	4,98	30,15	340
	Сок	150	0,40	0,08	10,00	40	408
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**550**	**15,4**	**16,2**	**73,1**	**505**	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	2,26	9,15	18,95	135,24	50
	Чай с сахаром	150	0,12	0	10,45	58,1	381
	Булочка молочная	30	5,18	2,50	28,30	183,40	431
	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,24	62,66	187
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1,4	8,3	53,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	0,9	5,0	26,0	
Итого за уплотненный полдник:		**480**	**16,2**	**18,5**	**79,2**	**558,3**	
Итого за 3 день:			**42,9**	**46,02**	**203,9**	**1419,00**	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	160	5,13	2,30	18,29	127,25	168
	Чай с сахаром	150	0,10	0	10,45	35,14	381
	Бутерброд с сыром	40	3,00	8,50	11,49	104,00	492
Итого за завтрак:		**350**	**8,24**	**10,8**	**40,23**	**272,79**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,3	2,55	9,8	75	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,3**	**2,55**	**9,8**	**75**	
Обед	Кукуруза консервированная	30	2,20	0	4,6	4,1	64
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	3,22	6,9	77,9	69
	Зразы рыбные рубленые	60	8,7	4,28	6,47	63,1	225
	Рис отварной	110	1,50	2,20	10,7	78	303
	Соус томатный	20	0,45	3,90	4,98	70,15	354
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,80	0	11,2	85,12	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**490**	**15,23**	**16,5**	**70,81**	**497,22**	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,93	8,8	20,36	155,20	86
	Булочка Российская	30	4,15	9,1	15,7	164,4	432
	Сок	150	0,12	0	15,44	68,24	408
	Яблоко	100	0,4	0,04	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**470**	**16,6**	**18,54**	**81,5**	**559,44**	
Итого за 4 день:			**42,37**	**48,39**	**202,34**	**1404,45**	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сырники из творога	130	5,91	7	14,8	108,51	202
	Кофейный напиток с молоком	170	1,35	0,02	10,55	60,24	391
	Бутерброд с повидлом	40	1,24	2,91	14,85	11,25	497
Итого за завтрак:		**340**	**8,5**	**9,93**	**40,2**	**280**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,4	2,35	10	70	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,4**	**2,35**	**10**	**70**	
Обед	Свекольник	150	1,20	4,28	9,60	62,35	65
	Рагу из птицы	120/20	4,04	8,05	15,35	106,4	290
	Салат из репчатого лука	20	3,18	3,35	1,1	62	521
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,56	0	20,4	75,14	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**500**	**14,38**	**16,5**	**71,34**	**490,43**	
Уплотненный полдник	Каша молочная кукурузная жидкая	150	5,00	8,85	18,92	102,25	161
	Кисель из кураги	150	0,27	0	30,82	124,36	874
	Булочка домашняя	30	5,43	8,25	10,9	115,35	429
	апельсин	100	0,90	0,20	8,01	35	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**470**	**17**	**18,1**	**80,56**	**560,8**	
Итого за 5 день:			**42,28**	**46,88**	**202,1**	**1401,23**	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия	120	4,8	5,7	15,5	135,5	306
	Чай с сахаром	170	0,10	0	12	42	381
	Икра кабачковая	40	2,1	3,6	3,67	45,5	151
	Хлеб йодированный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
Итого за завтрак:		**360**	**8,4**	**9,5**	**40,07**	**280**	
2-ой Завтрак	Напиток из шиповника	100	1,68	0,0	13,1	47	409
Итого за 2 завтрак:		100	2,1	2,35	10,1	70	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,2	8,95	4,94	50,28	82
	Плов из курицы	130/20	6,8	6,2	10,4	138,2	100 серия программ питания
	Горошек зеленый консервированный отварной	20	2,09	0,20	6,37	11,8	329
	Кисель из повидла, джема	150	0,6	0	18,35	105,4	395
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**530**	**14,6**	**16,2**	**71**	**489,28**	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная вязкая	150	8,22	9,5	16,95	134,4	168
	Чай с молоком	150	0,12	0	10,2	62,24	386
	Коржик молочный	30	3,50	8,5	15,4	139,75	435
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**490**	**16,64**	**18,83**	**81,5**	**560**	
Итого за 6 день:			**41,64**	**46,88**	**202,57**	**1399,3**	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	120	5,82	6,40	1,2	113,5	188
	Какао с молоком	160	1,16	0,45	16,35	90,6	387
	Бутерброд с сыром	35	3,4	5,05	7,25	109,1	492
Итого за завтрак:		**345**	**8,8**	**9,5**	**40,0**	**280**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,3	2,35	9,8	70	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,3**	**2,35**	**9,8**	**70**	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,3	3,70	2,15	30,02	35
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	1,55	8,5	60	67
	Тефтели рыбные	50	3,05	6,30	2,04	70,1	230
	Каша пшенная рассыпчатая	100	2	4,28	10,8	86,15	300
	Соус томатный	20	0,45	3,90	4,98	70,15	354
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	150	0,1	0	16,5	60,19	403
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**540**	**14,05**	**16,63**	**70,94**	**490,07**	
Уплотненный полдник	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,1	8,4	21,5	172,84	157
	Ватрушка с творожным фаршем	30	5,20	9,5	19	170	451,476
	Чай с сахаром	150	0,50	0,10	10,70	46	381
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**470**	**16,2**	**19**	**81,2**	**560,14**	
Итого за 7 день:			**41,35**	**47,48**	**201,94**	**1400,81**	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	3,00	3,30	23,10	101,6	160
	Кофейный напиток с молоком	150	2,59	0,04	7,4	70,56	391
	Бутерброд с повидлом	40	3,05	6,15	9,49	108,00	497
Итого за завтрак:		**350**	**8,6**	**9,49**	**40**	**280,12**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,3	2,35	10,1	70	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,3**	**2,35**	**10,1**	**70**	
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	1,12	3,75	4,85	32	310
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120/10	2,05	3,10	5,3	95,3	71
	Капуста тушеная	120	2,12	2,03	7,03	35,15	311
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50	2,1	5,13	4,1	64,2	267
	Соус сметанный	20	2,15	1,39	6,4	38,10	340
	Сок	150	0,12	0	13,44	42,14	408
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**550**	**15**	**16,2**	**72**	**490,89**	
Уплотненный полдник	Суп крестьянский с крупой	150	2,21	7,95	8,90	9260	74
	Сдоба обыкновенная	40	4,0	3,08	35,07	191	436
	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	80,08	110,1	405
	мандарин	100	0,8	0,03	8,01	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**480**	**16,6**	**18,04**	**80,26**	**560,03**	
Итого за 8 день:			**42,5**	**46,08**	**202,36**	**1401,04**	

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,8	2,5	17,5	70,56	167
	Чай с сахаром	150	0,10	0	13,3	52,24	381
	Бутерброд с сыром закрытый	40	5,03	6,7	9,49	160,00	499
Итого за завтрак:		**350**	**8,9**	**9,2**	**40,29**	**282,8**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,3	2,35	10,1	70	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,3**	**2,35**	**10,1**	**70**	
Обед	Овощи отварные (свекла)	30	1,12	0,75	4,85	27,5	310
	Рассольник ленинградский	150	1,0	2,15	10,15	60,0	64
	Картофельное пюре	100	1,36	4,34	15,98	61,40	317
	Котлета из рыбы	50	2,15	1,60	8,00	67,20	226
	Соус томатный	20	0,54	2,10	5,24	30	354
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	3,1	6	1,56	60,1	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**560**	**15,5**	**16,9**	**70,54**	**491,1**	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	130	12,2	17,1	35,5	280	207
	Вафли, печенье, пряник	30	3,56	3,0	32,20	124	
	Чай с молоком	160	0,12	0	15,5	108	386
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**430**	**16,7**	**18,1**	**81**	**560**	
Итого за 9 день:			**43,2**	**46,55**	**201,8**	**1403,8**	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	160	3,19	3,68	20,67	117,36	155
	Какао с молоком	150	2,01	1,39	10,65	70,65	387
	Бутерброд с повидлом	40	3,05	4,3	9,49	92	497
Итого за завтрак:		**350**	**8,25**	**9,3**	**40,81**	**280,01**	
2-ой Завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	2,3	2,35	10,1	70	406
Итого за 2 завтрак:		**100**	**2,3**	**2,35**	**10,1**	**70**	
Обед	Овощи отварные (морковь)	30	1,12	1,75	4,85	25,15	310
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,09	2,95	5,67	23,8	62
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,82	5,1	12,2	60	301
	Оладьи из печени	50	7,78	5,5	9,3	145,5	284
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	8,5	51,5	399
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	16,9	114,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,48	11,30	69,00	
Итого за обед:		**540**	**14,2**	**16,1**	**71,46**	**490**	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,4	14,6	25,44	152,16	70
	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,24	62,66	187
	Чай с сахаром	150	2,12	0	10,45	51,1	381
	апельсин	100	0,90	0,20	8,1	45	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	8,9	57,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,4	11,30	69,60	
Итого за уплотненный полдник:		**470**	**16,9**	**18,2**	**78,3**	**559,10**	
Итого за 10 день:			**41,4**	**46**	**200,5**	**1399,0**	

Среднее значение за период

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
42	47	202,3	1400