



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Филатова И.А.
Приказ от 22.08. 2022 г. № 165

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

МБДОУ «Детский сад «Сказка»

весна – лето

Примерное цикличное меню разработано с учетом СанПиН 2.32.4.3590-20 на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» по ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012.

Примерное меню на 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша манная на с\м	200	8,20	10,20	31,30	254,30	2600,00	416
	Чай с лимоном	200	0,26		15,20	59,32	3,03	133
	Батон с маслом	30 5	2,31	0,90	14,94	75,60	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:								
	Сок	200			23,00	90,00	7,20	30
ОБЕД:								
	Щи со сметаной	250	3,10	7,00	22,70	190,00	43052,00	67
	Жаркое по домашнему	200	15,00	16,00	28,60	325,40	33900,00	278
	Компот из с\ф	200	0,36		21,50	82,82	0,40	122
	Хлеб	50	2,90	0,60	2,10	109,00		
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Суп молочный вермишелевый	250	8,20	10,30	29,80	249,00	2600,00	138
	Помидор долькой	60	0,50	4,00	1,80	47,00	9460,00	15
	Чай с сахаром	200			15,00	57,00		392
	Хлеб	30	1,90	0,25	12,20	59,70		
Итого за день		1875	42,73	49,25	217,94	1599,14	91622,91	

Примерное меню на 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша ячневая	200	8,60	10,40	34,00	266,00	2600,00	418
	Чай с сахаром	200	–	–	15,00	57,00	–	392
	Батон с сыром	30 10	2,31	4,00	14,94	114,50	150,00	7
2-й ЗАВТРАК:	Снежок	120	2,80	2,50	11,00	78,00	0,40	
ОБЕД:	Суп Метелица	250	4,20	8,00	31,50	232,00	13700,00	77
	Плов из кур	200	17,20	20,80	32,20	389,60	2600,00	304
	Кисель из с\м ягоды	200	0,50	–	5,00	156,00	–	121
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,60	2,10	107,00	–	24
УЖИН+ ПОЛДНИК :	Ватрушка с творогом	70	15,20	11,50	35,10	311,00	660,00	458
	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,00	11,00	80,30	3710,00	310
	Чай сладкий	200	–	–	15,00	58,26	5,00	132
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,43	71,70	–	25
Итого за день		1670	64,31	67,60	218,27	2003,36	30665,40	

Примерное меню на 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша Шоколадка	200	8,70	10,50	32,00	261,00	2600,00	416
	Чай	200	0,20	0,05	0,04	1,41	–	130
	Батон с повидлом	30 10	3,10	10,00	21,40	120,80	1,30	29
2-й ЗАВТРАК:								
	Снежок	120	2,80	2,50	11,00	78,00	0,40	
ОБЕД:								
	Борщ со сметаной	250	3,70	8,40	33,40	227,00	4009,00	57
	Шницель рыбный	70	17,20	9,20	9,50	190,00	1660,00	255
	Рис (гарнир)	150	3,40	4,70	29,60	181,00	700,00	313
	Соус т\с	30	6,70	3,70	3,70	55,00		355
	Напиток из с\м ягод	200	0,40	–	–	15,50	61,00	9350
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,90	0,60	2,10	107,00		24
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Сосиска в тесте	70	7,60	12,90	28,30	281,00	5050,00	51
	Огурец долькой	60	0,70	4,00	3,50	53,50	1488,00	20\4
	Чай с сахаром	200	–	–	15,0	57,0	–	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,25	12,00	59,70		
Итого за день		1490	60,00	66,88	201,54	1717,91	15569,7	

Примерное меню на 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша Геркулесовая	200	8,90	11,80	29,40	272,00	2600,00	414
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	17,00	104,90	1400,00	395
	Батон с маслом	30 10	2,50	4,50	21,30	113,00	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:	Снежок	120	2,80	2,50	11,00	78,00	0,68	
ОБЕД:	Суп гороховый	250	7,00	7,20	38,50	252,20	2415,00	81
	Котлета мясная	70	15,00	14,40	5,50	212,00	1060,00	282
	Макароны	130	4,60	4,10	30,70	185,00	_	205
	Соус т\с	30	6,70	3,70	3,70	55,00	7700,00	355
	Кисель из с\м ягоды	200	0,014		22,60	88,09	15,00	118
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,30	0,30	24,00	107,00		24
УЖИН+ ПОЛДНИК:	Творожная запеканка с бананом и сгущенным молоком	150	19,30	22,10	34,70	336,00	5085,00	238\1
	Салат из капусты с огурцом	60	0,70	4,00	3,50	53,50	14887,00	20\4
	Чай с сахаром	200	_	_	15,00	57,00	_	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,25	12,00	59,70	_	
Итого за день		1730,0	74,514	78,05	268,90	1973,39	56897,96	

Примерное меню на 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная	200	9,10	11,00	34,80	277,00	2600,00	417
	Какао с молоком	200	3,20	3,40	17,20	110,00	1300,00	397
	Батон с сыром	30 10	2,50	4,00	15,00	114,50	150,00	7
2-й ЗАВТРАК:	Яблоко	100	–	–	9,20	45,00	1300,00	368
ОБЕД:	Суп овощной протертый	250	4,00	6,00	21,30	161,00	34060,00	106
	Паприкаш из кур	100	15,00	21,00	4,60	268,00	28150,00	345
	С перловкой	150	2,90	6,90	8,80	112,00	39621,00	321
	Напиток из с\м ягод	200	–	–	24,30	86,40	7200,00	399
	Хлеб пшеничный	50	2,90	0,60	2,10	109,00	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:	Горячий бутерброд	70	9,60	12,70	1,20	183,40	50,00	3
	Салат из кукурузы, перца и огурца	60	0,90	4,80	3,10	63,50	28669,00	12\3
	Чай с сахаром	200	–	–	15,00	57,00	–	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,25	12,00	59,70	–	–
Итого за день		1620,00	52,00	70,65	168,60	1646,50	143100,00	

Примерное меню на 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша манная на с\м	200	8,20	10,20	31,30	254,30	2600,00	416
	Чай с лимоном	200	0,26	0,51	15,20	59,52	8,06	133
	Батон с маслом	30 10	2,50	4,50	21,30	113,00	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:	Сок	180			23,00	90,00	8,00	30
ОБЕД:	Уха из рыбной консервы	250	11,00	16,30	19,10	271,0	14500,0	87
	Котлеты мясные	70	15,00	14,40	5,50	212,0	1060,00	282
	Гречка (гарнир)	150	5,50	5,60	24,80	179,00		313
	Соус т\с	30	6,70	3,70	3,70	55,0	770,00	355
	Напиток из с\м ягод	200	–	–	15,50	60,60	9350,00	–
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,60	0,25	59,7	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:	Омлет	90	9,20	11,00	3,20	151,00	780,00	215
	Чай с сахаром, конфета	200	–	–	15,00	57,00		392
	Кукурузные хлопья с молоком	240	8,90	6,80	39,40	247,00	–	–
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,25	12,00	60,00	–	–
Итого за день		1930	72,06	73,86	229,25	1869,1	29076,34	

Примерное меню на 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша рисовая	200	7,70	10,30	35,80	271,00	26000,00	415
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,20	17,90	104,74	1400,00	395
	Батон с маслом	30 10	2,50	4,50	21,30	113,00	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:								
	Снежок	120	2,80	2,50	11,00	78,00	327,00	–
	Печенье	20	0,70	0,08	15,00	87,00	–	–
ОБЕД:								
	Борщ со сметаной	250	3,70	8,40	33,40	227,00	4009,00	57
	Биточки куриные	60	15,00	18,70	6,30	257,00	11250,00	272
	Гороховое пюре	150	12,70	4,50	28,00	210,00	–	161
	Соус т\с	30	0,70	3,70	3,70	55,00	7700,00	355
	Кисель из с\м ягоды	200	0,01		22,60	61,00	15,00	101
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	6,00	2,10	109,00	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Ватрушка с творогом	60	5,40	6,70	33,70	222,00	9460,00	15
	Помидор долькой	60	0,50	4,00	1,80	49,00		
	Напиток из шиповника	200			24,30	86,40	7200,00	399
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,20	12,00	59,70	–	–
Итого за день		1670	59,51	72,78	268,90	1989,84	43634,28	

Примерное меню на 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша пшенная	200	9,10	11,00	34,80	277,00	2600,00	417
	Чай	200	0,20	0,05	0,04	1,41		130
	Батон с повидлом	30 10	3,10	0,90	14,60	128,00	–	–
2-й ЗАВТРАК:								
	Бананы	100	1,50	0,10	19,00	89,00	8700,00	362
190								
	Щи со сметаной	250	3,10	7,00	27,70	190,00	43052,00	67
	Котлета рыбная	70	17,20	9,20	9,50	190,00	1660,00	255
	Картофельное пюре	150	3,90	5,10	24,00	175,00	30590,00	321
	соус т\	30	0,70	3,70	3,70	55,00	770,00	355
	компот с\ф	200	5,60	5,00	22,00	156,00	–	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,90	0,20	12,00	59,00	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Пицца	150	13,80	19,30	32,00	350,00	5505,00	465
	Салат из помидор и огурцов	60	0,70	4,00	1,80	49,50	9496,00	15
	Чай с сахаром	200	–	–	15,0	57,00	–	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	25,00	12,00	59,70	–	–
Итого за день		1730	62,70	90,55	228,14	1837,31	102373,0	

Примерное меню на 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:	Каша Геркулесовая	200	8,90	12,00	29,40	264,00	2600,00	413
	Кофейный напиток	200	2,80	3,20	17,00	104,90	1400,00	395
	Батон с маслом	30 5	2,30	4,50	1,40	113,00	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:	Снежок, печенье	120	2,80	2,50	11,00	78,00	–	–
	Печенье	20	0,70	0,08	15,00	87,00	–	–
ОБЕД:	Суп овощной протертый с гречками	250	4,00	6,00	21,30	160,00	34050,00	106
	Гуляш из говядины	100	14,30	16,30	4,90	224,00	1780,00	277
	Рагу овощное	150	2,56	7,27	14,90	139,40	36150,00	143
	Кисель со с\м ягодой	200	0,500	5,00	22,00	61,00		121
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,90	0,60	2,90	109,00	–	
УЖИН+ ПОЛДНИК:	Творожная запеканка с яблоком и сгущенным молоком	150	19,30	22,10	34,70	336,70	50008,00	238/1
	Салат из капусты с огурцом	60	0,70	4,00	3,50	53,30	14880,00	20/4
	Чай с сахаром	200,00	–	–	15,00	56,8	–	392
	Хлеб	30,000	1,90	0,25	12,00	59,7	–	
Итого за день		1765	63,86	83,80	224,90	1964,80	164268,28	

Примерное меню на 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:								
	Каша Дружба	200	8,50	10,60	35,20	274,00	2600,00	415
	Какао с молоком	200	3,20	3,40	7,20	114,50	1300,00	397
	Гренки с сыром	30 10	23,00	9,00	1,44	75,60	–	–
2-й ЗАВТРАК:								
	Яблоко	100	–	–	9,20	45,00	1300,00	368
ОБЕД:								
	Борщ с фасолью	250	5,90	7,90	36,50	243,00	19645,00	63
	Запеканка из печени	120	17,50	8,30	11,10	185,20	29350,00	294
	Макароны	130	4,60	4,80	30,70	185,60	–	205
	Соус т\с	30	7,70	37,00	3,70	55,00	770,00	355
	Напиток из см ягод	200	–	–	15,50	60,60	9350,00	–
	Хлеб пшеничный	50	2,90	0,60	2,10	109,00	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Сдоба венская	70	5,40	7,40	39,70	252,00	325,00	466
	Салат из капусты с помидором	60	0,80	4,00	3,90	55,80	18300,00	20\5
	Чай с сахаром	200	–	–	14,90	56,80	–	392
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,25	12,0	59,7	–	–
Итого за день		1650	77,30	93,50	208,14	1696,30	103390,0	