



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

МБДОУ «Детский сад «Сказка»

осень – зима

Примерное циклическое 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:	Омлет	90	9,20	10,90	3,20	152,40	780,00	215
	Винегрет	60	1,40	4,00	6,20	69,00	8700,00	113
	Чай с сахаром	200			14,90	56,80		312
	Хлеб	30	1,90	0,25	12,20	59,70		
Итого за день		1715	44,63	49,85	195,84	1524,34	89042,91	

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	–	–	14,90	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 см 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 капусты с морковью	60	0,90	4,00	4,20	56,10	1630,00	20
	Чай сладкий	200	–	–	15,00	58,26	4800,00	393
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	12,00	60,00		
Итого за день		1590	54,61	62,55	211,94	1885,46	26140,40	

Примерное меню на 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	5,40	5,60	1,50	136,00	250,00	
2-й ЗАВТРАК:								
	Снежок\печенье	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		1470,0	61,60	62,40	166,64	1646,11	15818,4	

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	120
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
	С макаронами	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	50085,00	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	80162,96	

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	2,31	4,00	14,94	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		1580,00	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 5	2,30	4,50	1,40	113,00	0,28	27
2-й ЗАВТРАК:	Сок	180			23,00	86,00	8,00	30
ОБЕД:	Рассольник по Ленинградски	250	3,80	7,50	36,30	232,00	23876,00	76
	Бефстроганов	100	14,70	16,70	5,80	232,00	2210,00	278
	с гречкой	150	5,50	5,60	24,80	179,00		313
	Напиток из с\м ягод	200	–	–	15,50	60,60	9350,00	–
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,60	0,25	109,00	–	–
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		1925	57,66	63,66	223,15	1840,42	38832,34	

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 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	327,00	–
ОБЕД:	Суп с клецками	250	8,00	11,40	48,00	332,00	20200,00	85
	Биточки куриные	60	15,00	18,70	6,30	257,00	11250,00	272
	С гороховым 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:	Вареники ленивые с творогом	150	25,20	17,00	32,10	393,00	790,00	230
	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		1740,0	82,71	86,00	247,00	2178,84	74882,28	

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 пшеничная	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	5,40	5,60	1,50	136,00	250,00	
2-й ЗАВТРАК:								
	Бананы	100	1,50	0,10	19,00	89,00	8700,00	362
190								
	Ши со сметаной	250	3,10	7,00	27,70	190,00	43052,00	67
	Кальмары тушеные	100	13,60	6,60	4,50	135,50	3,47	275
	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	64,00	–	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,90	0,20	12,00	109,00	–	–
УЖИН+ ПОЛДНИК:								
	Пицца	150	13,80	19,30	32,00	350,00	5505,00	465
	Салат из кукурузы	60	1,29	3,26	6,45	60,50		12
	Чай с сахаром	200	–	–	15,0	56,8	–	392
	Хлеб пшеничный	30	1,90	25,00	12,00	59,70	–	–
Итого за день		1560	59,69	87,21	212,79	1694,11	91470,47	

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	–	–
ОБЕД:	суп овощной протертый с гренками	250	4,00	6,00	21,30	160,00	34050,00	106
	запеканка из печени	120	17,50	8,30	11,10	195,20	29350,00	294
	С перловкой	150	3,70	4,00	29,50	167,00		312
	Соус т\с	30	0,70	3,70	3,70	54,30	770,00	355
	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:	Венская сдоба	70	5,40	7,40	39,70	252,00		466
	Салат из свеклы с яблоком	60,00	6,60	4,60	4,00	67	5950	35
	Чай с сахаром	200,00	–	–	15,00	56,8	–	392
	Хлеб	30,000	1,90	0,25	12,00	59,7	–	
Итого за день		1680,00	60,00	62,05	220,00	1741,90	74120,28	

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
	Гуляш из говядины	100	14,30	16,30	4,90	244,00	29350,00	294
	С макаронами	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		1590,0	76,30	101,00	204,94	1770,90	82940,00	