

Согласовано
Советом по питанию
МБДОУ д/сад № 42
от « 26» августа 2024 г. № 1

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/сад № 42
_____ О.В. Кротова
Приказ от 26 августа 2024 г. № 58

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3-х лет, посещающих с 10,5-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.
(холодный период с 01.10.2024 г. по 31.03.2025 г.)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,6	3,1	5,3	52,5
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120		5,7	6,0	20,5	159,5
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	30/5		2,3	6,8	22,0	158,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180				5,8	23,2
	360		8,6	15,9	53,6	393,6
II Завтрак						
КЕФИР	100		2,9	2,5	4,0	53,0
			2,9	2,5	4,0	53,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		1,3	2,0	4,8	42,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150		8,8	5,8	22,4	176,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130		15,7	14,0	20,7	272,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	130		0,7	0,1	13,1	55,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
	450		28,5	22,2	73,7	608,2
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/25		15,6	12,6	17,7	249,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110		3,1	2,7	5,1	57,6
	200		18,7	15,3	22,8	307,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,7	55,9	154,1	1 362,2

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,2	4,2	16,3	120,3
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		25/10	1,9	0,7	19,3	91,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		330	9,3	7,6	46,5	293,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ		20	0,2		0,5	2,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ		150	5,7	5,8	12,5	129,1
ГУЛЯШ		50/50	15,0	16,1	3,6	221,4
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	2,0	3,1	14,2	92,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
		470	26,7	25,6	71,2	628,5
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ		80	6,6	5,3	33,9	210,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		150	2,7	2,2	10,3	72,3
		230	9,3	7,5	44,2	282,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	41,1	171,2	1 249,4

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		150	4,3	4,2	16,9	122,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25/7	3,5	2,7	12,9	90,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,6	10,8	79,8
		330	10,8	9,5	40,6	292,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		150	2,1	3,3	12,7	93,4
СУФЛЕ ИЗ КУР		60	12,3	14,7	3,7	195,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,5	4,0	17,5	116,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		470	20,7	22,6	74,3	587,7
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		90/25	13,6	11,7	23,2	257,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		270	16,8	14,4	34,1	339,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,8	46,6	159,1	1 262,4

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		80	3,4	6,5	8,1	104,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	13,8	16,7	2,1	214,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/5	1,9	4,7	12,9	101,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		150	0,2		6,2	25,9
		340	19,3	27,9	29,3	445,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО, КОНФЕТЫ		95/30	0,8	2,6	34,0	165,2
			0,8	2,6	34,0	165,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,7	2,0	2,0	28,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ		150	5,2	6,3	10,0	122,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	16,6	9,8	8,5	206,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3,2	4,1	20,6	131,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150			6,0	24,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		530	29,4	22,7	78,9	659,8
Полдник						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,5	4,2	16,4	122,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,6	10,8	79,8
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
		330	9,0	7,4	37,5	254,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,5	60,6	179,7	1525,1

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,6	4,5	14,9	119,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/5	1,9	4,7	12,9	101,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,6	10,8	79,8
		330	9,5	11,8	38,6	300,7
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ		150	5,2	4,9	11,6	111,1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		70	12,4	4,4	1,8	96,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,5	4,0	17,5	116,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		480	23,9	13,9	71,3	506,7
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	5,3	4,8	28,9	179,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		230	8,5	7,5	39,8	261,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,4	33,3	159,8	1 111,6

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		60	0,6	3,1	5,3	52,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ		100	1,9	5,1	27,6	164,1
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ		30/5	2,3	6,8	22,0	158,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		180			5,8	23,2
		340	4,8	15,0	60,7	398,2
II Завтрак						
КЕФИР		100	2,9	2,5	4,0	53,0
			2,9	2,5	4,0	53,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,9	3,1	7,2	63,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		150	6,1	2,6	11,7	94,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С		80	9,3	11,2	6,1	162,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		440	21,1	17,5	65,4	503,1
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		90	16,7	11,7	22,3	264,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		110	3,1	2,7	5,1	57,6
		200	19,8	14,4	27,4	321,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	49,4	157,5	1 275,9

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,2	5,2	18,6	142,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,9	4,7	12,9	101,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		330	10,3	12,6	42,4	326,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		150	5,1	4,3	14,9	118,6
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	11,6	11,4	3,7	163,3
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	1,6	2,9	8,2	69,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ		150	0,1	0,1	6,2	26,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		470	20,4	19,0	45,7	439,6
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	1,8	8,5	9,1	123,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		150	0,2		6,2	25,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
		260	3,7	8,7	34,4	234,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	40,4	132,6	1 043,5

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,2	5,2	18,6	142,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,9	4,7	12,9	101,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		330	10,3	12,6	42,4	326,6
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,5	0,1	10,1	43,0
			0,5	0,1	10,1	43,0
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		150	5,1	4,3	14,9	118,6
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	11,6	11,4	3,7	163,3
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	1,6	2,9	8,2	69,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ		150	0,1	0,1	6,2	26,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		470	20,4	19,0	45,7	439,6
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		110	1,8	8,5	9,1	123,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		150	0,2		6,2	25,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
		260	3,7	8,7	34,4	234,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,9	40,4	132,6	1 043,5

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		80	1,5	7,1	6,2	95,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		110	13,8	16,7	2,1	214,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,9	4,7	12,9	101,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		150	0,2		6,2	25,9
		340	17,4	28,5	27,4	436,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		90	0,4	0,4	8,8	42,3
			0,4	0,4	8,8	42,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ		40	0,6	2,0	1,5	26,0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ		150	5,0	4,9	9,2	101,7
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/30	15,0	7,7	2,8	162,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	3,2	4,1	20,6	131,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		500	27,6	19,3	74,5	604,1
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,2	4,2	16,3	120,3
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,6	10,8	79,8
		330	8,7	7,4	37,4	252,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	55,6	148,1	1 335,8

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,9	5,8	21,1	160,8
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		25/7	3,3	2,5	12,9	87,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,6	10,8	79,8
		360	12,2	10,9	44,8	328,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		95	0,4	0,4	9,3	44,7
			0,4	0,4	9,3	44,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150	6,9	6,8	8,1	120,9
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		70	12,4	4,4	1,8	96,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,5	4,0	17,5	116,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	8,6	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		480	25,6	15,8	67,8	516,5
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ		80	12,0	7,1	37,6	263,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,2	2,7	10,9	81,9
		260	15,2	9,8	48,5	345,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,4	36,9	170,4	1 234,7