

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 3-х до 7-ми 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	52,2
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140		7,9	9,0	26,9	221,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200				7,6	30,2
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ	30		2,3	8,4	22,0	172,9
	400		10,8	20,5	61,8	476,5
II Завтрак						
КЕФИР	100		2,9	2,5	4,0	53,0
			2,9	2,5	4,0	53,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60		1,0	0,1	5,2	25,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	200/22/20		11,4	7,2	28,2	223,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		16,9	16,6	20,6	299,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,8	0,2	15,2	64,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	16,1	77,5
	560		32,6	24,4	85,3	690,4
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105/25		22,7	16,4	28,3	356,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150		4,2	3,6	7,0	78,6
	255		26,9	20,0	35,3	434,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,2	67,4	186,4	1 654,5

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,6	5,8	21,1	160,0
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/10	2,3	0,9	21,8	104,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,6	3,1	12,3	92,5
		400	11,5	9,8	55,2	356,9
II Завтрак						
НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ		150	0,5		23,5	103,0
			0,5		23,5	103,0
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ		40	0,4		0,9	5,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ		200/24/10	7,1	7,4	14,6	157,6
ГУЛЯШ		50/50	15,0	16,2	3,6	223,4
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	2,7	3,5	19,3	119,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		600	30,4	27,9	92,6	751,8
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ		80	6,7	8,0	34,5	237,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		200	3,3	2,7	13,2	90,7
		280	10,0	10,7	47,7	328,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,4	48,4	219,0	1 539,8

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	5,4	5,5	21,3	156,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/10	4,5	3,7	15,4	113,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,0	13,2	94,2
		400	13,3	12,2	49,9	364,3
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	2,2	3,7	13,8	100,7
СУФЛЕ ИЗ КУР		80	16,0	19,2	4,9	255,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,0	4,4	21,3	137,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		610	26,4	28,1	94,2	739,2
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		100/25	14,6	12,6	28,7	291,6
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,6	3,1	12,3	92,5
		300	18,2	15,7	41,0	384,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,7	56,2	200,3	1 552,1

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		130	18,2	21,6	2,6	277,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,5	15,5	129,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200	0,2		8,2	34,1
		410	24,1	34,6	34,4	545,0
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ, КОНФЕТЫ		125/30	0,9	2,6	36,1	174,9
			0,9	2,6	36,1	174,9
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	1,0	3,0	3,0	43,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ		250	7,7	9,3	14,5	177,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	20,6	11,7	10,5	255,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,51	4,54	28,76	173,98
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		710	38,8	29,14	107,26	876,98
Полдник						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,6	5,6	20,6	155,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,0	13,2	94,2
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
		400	10,5	9,2	44,1	302,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,3	75,54	221,86	1899,08

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,8	6,0	18,5	151,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,5	15,5	129,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,0	13,2	94,2
		400	11,5	15,5	47,2	375,1
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ		200	6,2	6,4	13,2	135,3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		80	14,1	5,0	2,1	110,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,0	4,4	21,3	137,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		610	28,5	16,6	90,8	628,3
Полдник						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	5,3	4,8	29,0	179,5
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,6	3,1	12,3	92,5
		250	8,9	7,9	41,3	272,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	40,2	194,5	1 339,9

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	52,2
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ		100	2,2	5,1	31,3	181,0
ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ		30/7	2,3	8,4	22,0	172,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200			7,6	30,2
		360	5,1	16,6	66,2	436,3
II Завтрак						
КЕФИР		150	4,4	3,8	6,0	79,5
			4,4	3,8	6,0	79,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	1,0	3,0	5,2	51,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		250	9,8	3,4	18,2	142,9
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С		80	9,3	11,2	6,1	162,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		590	25,3	18,4	83,7	602,6
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)		110	22,9	15,1	30,0	351,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,2	3,6	7,0	78,6
		260	27,1	18,7	37,0	430,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,9	57,5	192,9	1 548,6

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,4	6,8	23,5	181,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,5	15,5	129,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,6	3,1	12,3	92,5
		400	12,3	16,4	51,3	403,5
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ		150	0,8	0,2	15,2	64,5
			0,8	0,2	15,2	64,5
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ		200	7,6	7,2	20,1	175,9
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ		60	11,9	11,5	6,2	176,0
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ		140	2,1	4,6	11,3	99,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И		200	0,2	0,1	8,5	37,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
		600	23,8	23,7	58,8	549,3
Полдник						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		130	2,1	8,3	10,8	130,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200	0,2		8,2	34,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,7	0,2	19,1	84,5
		330	4,0	8,5	38,1	249,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,9	48,8	163,4	1 266,6

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		200	5,5	5,8	24,2	171,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/10	4,5	3,7	15,4	113,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,0	13,2	94,2
		400	13,4	12,5	52,8	379,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ, КОНФЕТЫ		125/30	0,9	2,6	36,1	174,9
			0,9	2,6	36,1	174,9
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		200	5,3	6,7	22,7	171,8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	14,1	15,7	27,0	305,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			5,8	23,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		600	24,8	23,1	101,1	711,1
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ		80	7,5	5,2	41,4	243,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200	0,2		8,2	34,1
		280	7,7	5,2	49,6	277,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,8	43,4	239,6	1 542,7

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		130	18,2	21,6	2,6	277,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,5	15,5	129,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200	0,2		8,2	34,1
		410	22,2	35,2	32,5	535,9
II Завтрак						
НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ		150	0,5		23,5	103,0
			0,5		23,5	103,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ТОМАТОВ С ЛУКОМ		40	0,5	2,0	1,3	24,9
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ		200	6,6	8,2	10,6	148,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/30	18,5	7,5	2,7	178,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	3,02	4,36	21,32	136,99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2,5	0,3	16,1	77,5
		610	33,82	22,86	90,12	734,09
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	5,6	5,8	21,1	160,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,0	13,2	94,2
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4
		400	10,5	9,4	44,6	306,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,02	67,46	190,72	1679,59

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		5,6	5,6	20,6	155,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10		4,5	3,7	15,4	113,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,4	3,0	13,2	94,2
	400		13,5	12,3	49,2	363,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125		0,5	0,5	12,3	58,8
			0,5	0,5	12,3	58,8
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		8,1	7,5	12,1	147,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80		14,1	5,0	2,1	110,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130		3,0	4,4	21,3	137,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,2	0,2	9,5	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,5	0,3	28,6	126,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38		2,5	0,3	16,1	77,5
	610		30,4	17,7	89,7	640,8
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И	80		12,0	9,7	37,6	287,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,6	3,1	12,3	92,5
	280		15,6	12,8	49,9	379,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,0	43,3	201,1	1 442,9