

Согласовано:
совет по питанию

Утверждено :
Заведующий МБДОУ № 14

Протокол №1 от 11.01.2021г.

_____М.О. Ключкова

Приказ № 39/1 от 11.01.2021г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	213	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	334	8,6	16,9	33,4	319,7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41,0		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,5	41,0		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	6,4	5,5	22,1	169,7	57	2012
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,0	13,8	3,9	190,3	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	3,6	22,1	132,1	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,1	0,2	24,6	108,8		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,7	41,2	438	2008
Итого за прием пищи:	595	26,3	23,5	95,1	703,3		
Полдник							
МОЛОЧНАЯ КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,6	4,5	17,4	128,7	184	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1		2008
Итого за прием пищи:	318	10,4	10,1	36,8	283,3		
Всего за день:		45,7	50,9	173,8	1 347,3		

1

2 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп	Сборник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,0	11,6	3,2	154,0	214	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	80	2,4	0,2	5,0	31,0		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	150	0,1	0,0	5,1	20,3	430	2008
Итого за прием пищи:	360	14,4	17,5	23,3	308,8		
II Завтрак							
КЕФИР	130	3,8	3,3	5,2	68,9	435	2008
Итого за прием пищи:	130	3,8	3,3	5,2	68,9		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	170	6,6	7,5	21,3	179,8	85	2012
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	12,0	14,1	15,6	236,2	311	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442	2008
Итого за прием пищи:	555	23,9	22,4	90,2	655,6		
Полдник							
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	16,7	9,7	21,7	259,2	292	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	11,7	78,1	433	2008
КОНДИТЕРСКИЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1		2008
Итого за прием пищи:	288	20,8	13,7	46,8	412,4		
Всего за день:		62,9	56,9	165,5	1 445,7		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	15,9	121,5	189	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7,4	10,1	31,6	248,0		
II Завтрак							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
СУП ХАРЧО	170	2,5	5,2	16,7	127,9	95	2008
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/35	12,2	11,4	8,7	187,9	283	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,2	2,7	16,1	97,4	323	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,0	24,0	402	2008
Итого за прием пищи:	640	21,3	19,8	85,3	610,9		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА , СО СГУЩЕНОМ МОЛОКОМ	80/20	13,5	9,4	24,5	238,4	219	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,7	31,9		2008
КЕФИР	140	4,1	3,5	5,6	74,2	435	2008
Итого за прием пищи:	310	17,9	13,2	36,8	344,5		
Всего за день:		47,4	43,3	168,4	1 266,0		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	5,4	15,8	131,0	189	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7,6	11,1	31,5	257,5		

II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,6	36,5		2008
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,6	36,5		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	170	6,0	6,6	10,0	123,4	95	2008
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	18,5	5,2	2,1	128,6	240	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,0	3,0	10,4	77,6	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,7	41,2	438	2008
Итого за прием пищи:	575	30,6	15,4	68,8	537,5		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	120	10,6	10,5	66,5	402,1	467	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	270	15,0	14,3	72,5	481,6		
Всего за день:		53,5	41,1	180,4	1 313,1		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,7	213	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	110	2,3	0,2	4,9	29,9		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	344	8,8	8,6	20,9	195,3		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,6	36,5		2008
Итого за прием пищи:	80	0,3	0,3	7,6	36,5		

Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	170	5,2	6,3	12,4	128,5	99	2008
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,1	12,8	4,1	180,8	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,2	3,2	20,6	123,8	317	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,3	0,0	13,5	54,9	382	2012
Итого за прием пищи:	615	25,4	25,1	90,4	691,2		
Полдник							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,8	6,8	16,0	145,6	189	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1		2008
Итого за прием пищи:	318	10,6	12,4	35,4	300,2		
Всего за день:		45,1	46,4	154,3	1 223,2		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,3	5,4	16,0	129,8	190	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7,3	11,1	31,7	256,3		
II Завтрак							
КЕФИР	130	3,8	3,3	5,2	68,9	435	2008
Итого за прием пищи:	130	3,8	3,3	5,2	68,9		
Обед							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	170	3,4	3,6	16,1	116,6	76	2008
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,7	14,8	17,3	262,0	258	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,0	24,0	402	2008
Итого за прием пищи:	535	22,4	18,9	77,0	574,9		
Полдник							
ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	80/20	11,7	10,6	20,4	225,4	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,6	9,3	60,7	432	2008
Итого за прием пищи:	250	13,9	12,2	29,7	286,1		
Всего за день:		47,4	45,5	143,6	1 186,2		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЯБЛОКОМ	100	1,5	5,2	19,6	130,8	183	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	294	3,2	8,7	44,4	268,2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41,0		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,5	41,0		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	170	2,9	5,3	16,5	130,0	134	2012
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80/10	17,2	11,1	7,0	216,9	к/к	к/к
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,4	0,1	15,5	63,3	382	2012

Итого за прием пищи:	505	24,8	17,0	76,6	582,5		
Полдник							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,3	16,1	130,0	189	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1		2008
Итого за прием пищи:	318	10,2	10,9	35,5	284,6		
Всего за день:		38,6	37,0	165,0	1 176,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,8	6,8	16,0	145,6	189	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8	0,0	21,8	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7,8	12,5	31,7	272,1		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41,0		2008
Итого за прием пищи:	90	0,4	0,4	8,5	41,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	170	12,3	4,1	12,2	136,2	84	2012
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,1	14,5	10,2	231,8	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	6,0	24,0	402	2008
Итого за прием пищи:	525	30,4	19,1	65,0	558,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	13,6	11,9	21,6	249,3	224	2008

КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	9,7	70,4	433	2008
Итого за прием пищи:	250	16,3	14,1	31,3	319,7		
Всего за день:		54,9	46,1	136,5	1 191,5		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	5,7	15,6	134,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,0	3,3	0,0	29,9	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ .	170	0,1	0,0	5,7	23,0	430	2008
Итого за прием пищи:	344	6,7	9,2	40,4	272,0		
II Завтрак							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6		
Обед							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ЯЙЦОМ	170/40	11,3	11,3	13,4	198,6	92	2008
ХЛЕБУШЕК "РИЖСКИЙ НОВЫЙ"	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	9,9	3,3	2,6	79,4	247	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,9	3,4	19,7	120,7	125	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,2	23,9	105,5		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,7	41,2	373	2012
Итого за прием пищи:	595	28,2	18,6	82,0	606,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	100	10,6	9,1	68,2	397,1	467	2008
КЕФИР	140	4,1	3,5	5,6	74,2	435	2008
Итого за прием пищи:	240	14,7	12,6	73,8	471,3		
Всего за день:		50,4	40,6	210,9	1 412,5		

МБДОУ д/с №14

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	488,9	452,2	1 646,8	12 733,5
Среднее значение за период	48,9	45,2	164,7	1 273,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	32,0	52,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	338	108	569	286

