

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 94 "Аистёнок"
Бурчик В.И

« 1 » сентября 2024 год

**Примерное циклическое меню для
детей дошкольного возраста (3-7лет)
В МБДОУ №94 "Аистёнок"
на зимне-весенний период**

День: **первый (понедельник)**

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
89	Суп молочный овсяный	250	8,72	8,33	25,88	213,25	1,3
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 368	Свежие фрукты	130	0,9	0	18,18	76,0	3,6
	Итого завтрак		16,42	16,8	73,65	510,25	7,84
Обед							
58	Борщ со свежей капусты	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
247	Рыба тушеная в овощах	80	7,66	3,85	2,2	74,0	1,96
315	Рис отварной	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36
10	Салат из зеленого горошка	60	0,86	3,66	4,0	52,44	5,1
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		16,72	17,378	82,22	555,72	30,68
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
473	Булочка сдобная «Веснушка»	140	10,92	8,57	75,4	422,8	0
401	Напиток кисломолочный	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
40	Икра кабачковая	40	0,5	3,5	3,5	48,5	4,14
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		21,71	20,46	104,96	693,7	5,57
	Итого за день		54,85	54,638	260,83	1759,67	44,09

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	750	450-600	420

День: **второй (вторник)**

Неделя: первая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	250	6,85	6,3	20,1	164,75	1,22
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		15,6	15,42	76,99	509,25	17,16
Обед							
58	Свекольник	250	2,04	5,0	14,1	109,75	20,04
82	Печень тушеная в сметане	80	20,56	16,54	5,28	252,0	0,8
204	Макароны отварные	120	2,67	2,83	16,37	102,0	0
20	Салат из капусты	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		30,02	28,18	77,68	688,12	27,04
Уплотненный полдник							
238	Запеканка из творога с морковью	150	27,99	19,0	39,0	350,0	0,38
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,38	90,3	0
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Печенье	40	2,2	1,6	29,6	144,0	0
	Итого полдник		31,81	23,17	95,18	625,3	3,21
	Итого за день		77,43	66,77	249,85	1822,67	47,41

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130	600-800	730	450-600	400

День: **третий (среда)**
 Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный пшеничный	250	5,75	6,52	23,55	181,5	1,14
397	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 368	Свежие фрукты	130	0,9	0	18,18	76,0	3,6
	Итого завтрак		16,18	17,38	75,48	528,5	6,02
Обед							
81	Суп гороховый	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78
282	Котлета говяжья в сметанном соусе	80	20,56	16,54	5,28	252,0	0,8
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
	Огурец консервированный	50	6,73	7,92	5,93	110,67	6,83
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		35,54	34,218	84,41	779,95	32,5
Уплотненный полдник							
314	Каша «Артек»	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
12	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
	Итого полдник		4,21	7,27	31,9	209,6	23,21
	Итого за день		55,93	58,868	191,79	1518,05	61,73

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	740	450-600	360

День: **четвертый (четверг)**
Неделя: первая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масс а Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Суп молочный манный	250	6,02	6,34	21,0	165,5	1,13
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		14,77	15,46	77,89	510,0	17,07
Обед							
84	Суп картофельный рыбный с крупой	250	5,6	3,02	15,67	112,25	11,17
305	Котлета куриная в сметанном соусе	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12
132	Капуста тушенная	130	12,71	4,82	12,46	104,0	21,66
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		34,06	17,8	78,6	573,97	34,5
Уплотненный полдник							
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15
54	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36
382	Кисель из сока	180	0,52	0,05	27,18	111,2	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		10,75	16,41	44,82	370,65	4,49
	Итого за день		59,58	49,67	201,31	1454,62	56,06

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	690	450-600	335

День: пятый (пятница)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный гречневый	250	7,46	6,84	21,25	177,0	1,14
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок натуральный	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		16,21	15,96	78,14	521,5	17,08
Обед							
67	Суп из разных овощей	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78
286	Тефтели говяжья в овощном соусе	80	9,86	3,47	10,67	113,0	0,38
125	Картофель отварной	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
	Огурец консервированный	50	6,73	7,92	5,93	110,67	6,83
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		24,59	21,27	86,29	627,09	33,27
Уплотненный полдник							
212	Лапшевик творожный	205	17,86	14,77	42,13	373,0	0,17
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,28	90,3	0
	Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,0	0
	Итого полдник		21,68	18,94	98,21	648,3	3,0
	Итого за день		62,48	56,17	262,64	1796,89	53,35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	740	450-600	455

День: **шестой (понедельник)**
 Неделя: **вторая**

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масс а Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
89	Суп молочный овсяный	250	8,72	8,33	25,88	213,25	1,3
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 368	Свежие фрукты	130	0,9	0	18,18	76,0	3,6
	Итого завтрак		16,42	16,8	73,65	510,25	7,84
Обед							
87	Суп с мясными консервами	250	5,49	5,27	16,32	108,94	5,8
261	Рыбные тефтели тушенные в соусе	80	9,86	3,47	10,67	113,0	0,38
204	Макароны отварные	120	2,67	2,83	16,37	102,0	0
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36
12	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		23,02	15,258	88,8	562,17	11,19
Уплотненный полдник							
473	Булочка сдобная «Веснушка»	140	10,92	8,57	75,4	422,8	0
401	Напиток кисломолочный	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
314	Каша «Артек»	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
40	Икра кабачковая	40	0,5	3,5	3,5	48,5	4,14
	Итого полдник		17,74	19,42	112,4	697,25	21,3
	Итого за день		57,18	51,478	274,85	1769,67	40,33

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	730	450-600	430

День: **седьмой (вторник)**
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Суп молочный манный	250	6,02	6,34	21,0	165,5	1,13
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		14,77	15,46	77,89	510,0	17,07
Обед							
81	Суп гороховый	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78
294	Запеканка из печени с рисом	210	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97
22	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,86	3,66	4,0	52,44	5,1
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		33,74	16,85	77,96	601,91	24,4
Уплотненный полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	150	20,43	16,7	22,0	320,0	2,02
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,28	90,3	0
	Печенье	40	2,2	1,6	29,6	144,0	0
	Итого полдник		24,25	20,87	78,08	595,3	4,85
	Итого за день		72,76	53,18	233,93	1707,21	46,32

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	750	450-600	400

День: **восьмой (среда)**
Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	250	6,85	6,3	20,1	164,75	1,22
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 368	Свежие фрукты	130	0,9	0	18,18	76,0	3,6
	Итого завтрак		14,55	14,77	67,87	461,75	7,76
Обед							
58	Борщ со свежей капусты	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
286	Тефтели говяжья в овощном соусе	80	9,86	3,47	10,67	113,0	0,38
125	Картофель отварной	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
	Огурец консервированный	50	6,73	7,92	5,93	110,67	6,83
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		24,79	21,258	92,62	551,25	30,83
Уплотненный полдник							
382	Кисель из натурального сока	180	0,52	0,05	27,18	111,2	0,98
20	Салат из капусты	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
314	Каша гречневая	130	2,8	3,66	18,04	116,35	0
	Итого полдник		4,76	6,8	49,24	277,2	5,63
	Итого за день		44,1	42,828	209,73	1290,2	44,22

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	740	450-600	360

День: **девятый (четверг)**
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный гречневый	250	7,46	6,84	21,25	177,0	1,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		18,94	18,35	82,3	571,5	15,42
Обед							
67	Суп из разных овощей	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78
304	Плов из курицы	220	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97
10	Салат из зеленого горошка	60	0,86	3,66	4,0	52,44	5,1
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		33,74	16,85	77,96	601,91	24,4
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
22	Салат из картофеля с огурцом соленым	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		8,52	8,33	24,19	206,56	9,43
	Итого за день		61,2	43,53	184,45	1379,97	49,25

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	760	450-600	300

День: **десятый (пятница)**
Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный пшенный	250	5,75	6,52	23,55	181,5	1,14
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3	Батон с маслом и сыром	50/5/ 6,4	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11
10 ч. 399	Сок	130	1,95	0,65	27,3	123,5	13,0
	Итого завтрак		14,5	15,64	80,44	526,0	17,08
Обед							
58	Свекольник	250	2,04	5,0	14,1	109,75	20,04
282	Котлета говяжья в сметанном соусе	80	20,56	16,54	5,28	252,0	0,8
321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	15,73
	Огурец консервированный	50	6,73	7,92	5,93	110,67	6,83
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,17	0,58	16,42	86,88	0
	Итого обед		35,29	34,34	80,9	766,09	44,95
Уплотненный полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	150	17,49	15,43	35,67	351,0	1,06
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,28	90,3	0
	Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,0	0
	Итого полдник		21,31	19,6	91,75	626,3	3,89
	Итого за день		71,1	69,58	253,09	1618,39	65,92

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
400-550	491,4	130,0	600-800	740	450-600	400