



Утверждено
приказом по МБДОУ детский сад "Ромашка"
от 28.02.2023г № 27-01/08

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 12 часов
(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	8,23	7,93	40,44	270,40	0,00
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	2,74	3,14	19,19	106,70	0,00
	ИТОГО	390,00	13,71	16,1	76,20	501,67	0,00
Второй завтрак							
79	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
	ИТОГО	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
Обед							
2.16	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200,00	1,90	3,75	13,55	98,80	0,00
3.7	Котлета мясная с тушеной капустой	220,00	13,39	10,67	12,33	225,30	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	670,00	18,82	15,03	61,26	479,37	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	210,00	5,88	5,72	16,85	124,00	0,00
5.1	Булочка домашняя	75,00	5,38	5,64	37,20	251,20	0,00
	ИТОГО	285,00	11,26	10,36	54,05	375,20	0,00
Ужин							
4.22	Картофель отварной с маслом и сметаной	220,00	4,51	10,78	31,43	255,80	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,51	0,20	9,11	42,88	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
	ИТОГО	440,00	6,10	10,98	47,37	317,43	0,00

	ВСЕГО	1885,00	50,39	52,47	248,98	1715,89	0,00
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
4.1	Каша манная молочная с маслом	250,00	9,93	12,18	38,31	301,30	0,00
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
18	Какао	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	0,00
	ИТОГО	490,00	15,87	20,31	68,38	518,87	0,00
Второй завтрак							
79	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
	ИТОГО	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
Обед							
2.17	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200,00	2,38	5,30	13,18	118,30	0,00
3.38	Субпродукты в соусе с отварным картофелем	250,00	14,69	10,38	15,74	349,60	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	700,00	20,60	16,29	64,30	623,17	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	210,00	5,88	6,72	19,85	124,00	0,00
5.18	Булочка с творогом	95,00	10,58	7,44	28,51	242,90	0,00
	ИТОГО	305,00	16,46	14,16	48,36	366,90	0,00
Ужин							
4.74	Омлет с овощами	120,00	7,84	8,56	4,94	146,10	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,03	0,00	7,34	28,40	0,00
	ИТОГО	340,00	9,45	8,76	21,94	221,50	0,00

	ВСЕГО	1935,00	62,90	59,52	213,08	1772,66	0,00
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
4.3	Каша рисовая молочная с маслом	150,00	5,48	7,31	29,06	168,50	0,00
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	3,49	4,24	13,84	114,80	0,00
	ИТОГО	390,00	11,71	16,58	59,47	407,87	0,00
Второй завтрак							
6.24	Банан	100,00	0,38	0,00	9,51	91,00	0,00
	ИТОГО	100,00	0,38	0,00	9,51	91,00	0,00
Обед							
2.21	Суп-пюре гороховый с гренками	200,00	4,84	3,17	22,44	123,30	0,00
3.40	Рыбные котлеты с гречневой кашей	200,00	22,67	11,68	42,23	380,30	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	650,00	30,74	15,46	100,05	658,87	0,00
Полдник							
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
5.3	Пирог с повидлом	90,00	6,28	4,44	5,91	286,40	0,00
	ИТОГО	290,00	6,36	4,44	12,74	305,15	0,00
Ужин							
4.47	Капустная запеканка соус молочный	240,00	7,14	11,70	25,72	194,30	0,00
6.3	Кисель фруктовый	200,00	0,12	0,00	24,61	116,80	0,00
	ИТОГО	440,00	7,26	11,70	50,33	311,10	0,00
	ВСЕГО	1870,00	56,45	48,18	232,10	1 773,99	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
4.57	Пудинг творожный с яблоком, с молочной подливой	250,00	25,30	13,88	41,69	415,20	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	3,49	4,24	13,84	114,80	0,00
	ИТОГО	450,00	28,79	18,12	55,53	530,00	0,00
Второй завтрак							
6.24	Яблоко	120,00	0,38	0,00	9,30	55,20	0,00
	ИТОГО	120,00	0,38	0,00	9,30	55,20	0,00
Обед							
2.1	Суп овощной со сметаной	200,00	1,53	4,29	7,44	83,50	0,00
3.28	Плов с курицей	200,00	10,59	10,93	42,73	356,00	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	650,00	13,65	15,83	85,55	594,77	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	210,00	5,88	6,72	19,85	124,00	0,00
5.11	Пудинг из белого хлеба	115,00	6,12	7,81	32,28	270,00	0,00
	ИТОГО	325,00	12,00	14,53	52,13	394,00	0,00
Ужин							
1.43	Винегрет	150,00	1,60	8,10	13,36	135,50	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
	ИТОГО	370,00	3,26	8,30	29,85	201,25	0,00
	ВСЕГО	1915,00	58,08	56,78	232,36	1795,30	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
4.71	Омлет драчена	90,00	6,82	8,61	6,11	171,20	0,00
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	3,49	4,24	13,84	114,80	0,00
	ИТОГО	330,00	17,55	21,62	36,52	481,85	0,00
Второй завтрак							
6.24	Яблоко	100,00	0,38	0,00	9,30	46,00	0,00
	ИТОГО	100,00	0,38	0,00	9,30	46,00	0,00
Обед							
26	Борщ на м/б со сметаной	200,00	2,67	4,97	9,87	117,00	0,00
3.17	Мясной рулет с яйцом	100,00	16,41	10,05	12,39	220,80	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	550,00	22,61	15,63	57,64	493,07	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	210,00	5,88	6,72	19,85	124,00	0,00
5.19	Ватрушка с творогом	90,00	4,45	4,22	36,43	320,70	0,00
	ИТОГО	300,00	10,33	10,94	56,28	444,70	0,00
Ужин							
3.34	Печень тушеная с картофельным пюре	150,00	8,20	9,00	12,90	208,50	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
	Печенье	16,00	0,18	0,29	7,58	36,21	0,00
	ИТОГО	386,00	10,04	9,20	36,97	310,46	0,00
	ВСЕГО	1666,00	60,91	57,39	196,71	1776,18	0,00
ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		9271,00	287,73	274,34	1124,24	8793,94	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
4.21	Отварные макароны с тертым сыром	180,00	9,67	8,61	30,85	305,30	0,00
	Вафли	28,00	0,90	0,78	22,40	95,76	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	2,74	3,14	19,19	106,70	0,00
	ИТОГО	408,00	13,31	12,53	72,44	507,76	0,00
Второй завтрак							
79	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
	ИТОГО	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
Обед							
57	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200,00	5,16	7,05	23,27	196,80	0,00
3.23	Голубцы ленивые	200,00	10,24	7,28	14,72	191,20	0,00
6.3	Кисель фруктовый	200,00	0,12	0,00	24,61	116,80	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	650,00	18,82	14,93	79,70	587,50	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	210,00	5,88	6,72	19,85	121,80	0,00
5.14	Печеный картофель с маслом	90,00	2,07	4,08	15,97	109,40	0,00
	ИТОГО	300,00	7,95	10,80	35,82	231,20	0,00
Ужин							
4.63	Сырники с фруктовым пюре	240,00	21,14	20,30	37,46	450,50	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
	ИТОГО	440,00	21,22	20,30	44,29	469,25	0,00
	ВСЕГО	1898,00	61,80	58,56	242,35	1837,93	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
4.8	Каша геркулесовая	250,00	9,83	12,75	37,71	303,40	0,00
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	2,49	3,27	16,70	114,80	0,00
	ИТОГО	490,00	15,06	21,05	70,98	542,77	0,00
Второй завтрак							
79	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
	ИТОГО	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
Обед							
2.4	Щи из свежей капусты	200,00	1,38	4,92	6,81	78,50	0,00
3.45	Рыба с картофелем в молочном соусе	240,00	16,94	7,58	17,62	212,00	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,44	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,06	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	69,00	21,85	12,57	59,81	445,77	0,00
Полдник							
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
5.4	Пирог с капустой	90,00	5,59	4,14	25,88	162,60	0,00
	ИТОГО	290,00	5,67	4,14	33,71	181,35	0,00
Ужин							
4.14	Крекеры из манной крупы	200,00	8,74	7,45	23,65	270,00	0,00
18	Какао	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	0,00
	Мармелад	20,00	0,06	0,00	18,76	59,20	0,00
	ИТОГО	420,00	12,00	10,55	55,91	422,20	0,00
	ВСЕГО	1990,00	55,08	48,31	196,80	1634,31	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
4.79	Омлет	90,00	6,22	7,55	5,11	141,70	0,00
1	Бутерброд с маслом	45,00	2,74	5,03	16,57	124,57	0,00
6.28	Кофейный напиток на половинном молоке	200,00	2,74	3,14	19,19	145,30	0,00
	ИТОГО	335,00	11,70	15,72	40,87	411,57	0,00
Второй завтрак							
6.24	Яблоко	160,00	0,76	0,00	18,60	73,60	0,00
	ИТОГО	160,00	0,76	0,00	18,60	73,60	0,00
Обед							
2.30	Рассольник с рыбой	200,00	8,63	3,94	9,12	94,60	0,00
3.2	Мясо отварное с овощами в соусе	260,00	12,90	14,43	28,51	309,40	0,00
15	Компот из свежих фруктов	200,00	7,76	7,76	17,86	69,37	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	710,00	32,59	26,73	72,59	556,07	0,00
Полдник							
6.27	Молоко	200,00	3,88	4,72	19,85	124,00	0,00
5.10	Гренки с фруктовым соусом	75,00	3,90	4,39	25,54	172,00	0,00
	ИТОГО	275,00	7,78	9,11	45,39	296,00	0,00
Ужин							
4.51	Рисовый рулет с овощами	215,00	5,85	7,12	35,03	248,60	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
	Печенье	20,00	0,24	0,36	9,48	66,40	0,00
	ИТОГО	455,00	7,75	7,68	61,00	380,15	0,00
	ВСЕГО	1935,00	60,58	59,24	238,45	1717,39	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак							
2.25	Суп молочный с ячневой крупой и картофелем	200,00	6,49	6,52	24,61	186,10	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	35,00	2,40	4,40	14,05	109,00	0,00
18	Какао	200,00	3,20	3,10	13,50	93,00	0,00
	ИТОГО	455,00	13,67	14,22	61,82	435,10	0,00
Второй завтрак							
6.24	Банан	100,00	0,38	0,00	9,51	91,00	0,00
	ИТОГО	100,00	0,38	0,00	9,51	91,00	0,00
Обед							
2.28	Бульон куриный с гренками	215,00	1,62	1,98	10,58	64,60	0,00
3.26	Шницель куриный паровой	90,00	6,46	5,64	14,16	197,10	0,00
50	Морковно-картофельное пюре	150,00	2,90	2,44	8,75	125,00	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,01	18,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,06	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	705,00	14,51	10,13	58,87	541,97	0,00
Полдник							
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
5.22	Яблочно-творожная запеканка	90,00	11,53	7,32	17,33	179,50	0,00
	ИТОГО	290,00	11,61	7,32	24,16	197,80	0,00
Ужин							
3.36	Оладьи из печени	130,00	14,34	6,32	4,53	193,40	0,00
701	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
6.3	Кисель фруктовый	150,00	0,12	0,00	20,61	87,40	0,00
	ИТОГО	300,00	16,04	6,52	34,91	327,80	0,00
	ВСЕГО	1850,00	56,21	38,19	186,27	1593,57	0,00

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
4.4	Каша пшенная молочная	200,00	6,41	7,35	42,18	282,80	0,00
1	Бутерброд с маслом	35,00	2,40	4,40	14,05	109,00	0,00
6.29	Кофейный напиток на цельном молоке	215,00	5,49	6,27	23,88	169,30	0,00
	ИТОГО	450,00	14,30	18,02	80,11	561,10	0,00
Второй завтрак							
6.24	Яблоко	110,00	0,38	0,00	9,51	55,20	0,00
	ИТОГО	110,00	0,38	0,00	9,51	55,20	0,00
Обед							
32/2	Суп фасолевый	200,00	4,38	4,32	12,38	111,25	0,00
3.22	Запеканка из капусты и отварного мяса	200,00	15,54	12,01	19,14	257,10	0,00
14	Компот из сухофруктов	200,00	0,23	0,00	8,28	72,57	0,00
148	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,06	17,10	82,70	0,00
	ИТОГО	650,00	23,45	16,39	56,90	523,62	0,00
Полдник							
79	Сок	100,00	0,50	0,00	10,10	42,22	0,00
	Печенье	36,00	0,41	0,65	15,40	105,60	0,00
	ИТОГО	136,00	0,91	0,65	25,50	147,82	0,00
Ужин							
4.83	Сельдь с картофельным пюре	170,00	7,59	10,94	23,38	219,90	0,00
701	Хлеб пшеничный	55,00	4,35	0,55	26,57	129,25	0,00
286	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,00	6,83	18,75	0,00
	Мармелад	36,00	1,00	0,00	32,50	105,60	0,00
	ИТОГО	461,00	13,02	11,49	89,28	473,50	0,00
	ВСЕГО	1807,00	52,06	46,55	261,30	1761,24	0,00

ВСЕГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ	9480,00	285,73	250,85	1125,17	8544,44	0,00
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	18751,00	574,46	525,19	2248,40	17378,46	0,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1875,00	57,45	52,52	224,84	1737,85	0,00

Примечание:

- 1. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.**
- 2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.**

Заведующий МБДОУ детский сад "Ромашка"



А.В. Степаненко