



**Примерное циклическое меню для детей
дошкольного возраста (3-7 года) с 10,5 часов
пребыванием детей МБДОУ ДС № 15
на весенне-летний период**

Примерное циклическое меню для детей от 3-7 лет, посещающих образовательные организации
Выселковского района

Приним пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День: первый (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	150	3,7	4,7	12,5	121,8	336
	Яйцо вареное	52,2	3,9	4,1	0,3	56,4	187
	Какао с молоком	200	3,9	4,7	14,8	113,1	397
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	57,8	3
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,9	16,5	28
	ИТОГО за завтрак:	437,2	13,9	13,8	44,8	365,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0,4	0,5	3,7	17,5	
	Сок натуральный	180	1	0	18,1	76,8	
	ИТОГО за 2 завтрак:	185	1,4	0,5	21,8	94,3	
ОБЕД							
	Овощи соленные (помидоры)	50	0,5	0,1	1,9	10,6	
	Суп картофельный с рыбой	200	3,8	4,9	11,4	108,9	73
	Сердце говяжье в сметанном соусе 70/20	90	10,1	12,6	3,2	165,1	262
	Макаронные изделия отварные	130	3,7	4,2	27	195,5	306
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	23,8	95,8	639
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	ИТОГО за обед:	680	20,2	22,1	82,1	635,3	
ПОЛДНИК							
	Оладьи дрожжевые с повидлом 65/20	85	5,6	7,4	40,4	239	1309
	Чай с сахаром 180/8	180	0,1	0	8,4	33,4	957
	ИТОГО за полдник:	265	5,7	7,4	48,8	272,4	
	ИТОГО за день:	1567,2	41,2	43,8	197,5	1367,6	
День: второй (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,3	5,2	25,9	170,3	85
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	16,7	109,9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
	ИТОГО за завтрак:	430	9,9	11,8	52,4	352,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41	
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0,6	0,8	9,9	46,5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1,1	0,8	24,4	87,5	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,8	1,6	5,9	38,6	107
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35	235	4,3	8,9	13,2	156,9	73
	Шницель рыбный	70	4,9	4,1	10,8	139,9	230
	Картофельное пюре	130	2	3,8	18,3	118,4	317
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,5	67,1	372
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,3	41,3	12
	ИТОГО за обед:	740	15,7	18,9	86,8	631,5	
ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые со стухненным молоком 125/10	135	12,6	13	22,9	225,3	230
	Чай с молоком	200	1,8	0,3	9,4	64,6	385
	ИТОГО за полдник:	335	14,4	13,3	32,3	289,9	
	ИТОГО за день:	1620	41,1	44,8	195,9	1361,7	
День: третий (среда)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	130	7,9	6,9	4,1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,9	4,4	3,8	59,5	
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	9,3	41,3	12
	Чай с сахаром 180/8	180	0,1	0	8,4	33,4	957
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2,2	4	14,5	94,3	7
	ИТОГО за завтрак:	415	12,4	15,6	40,1	368,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							

	Наштук шпловника (промышленного производства)	180	0,8	0	21,6	87	
	ИТОГО за 2 завтрак:	180	0,8	0	21,6	87	
УБЕД							
	Овощи соленые (огурцы)	50	0,5	0,1	1,9	11	
	Бульон с гречками 200/20	220	1,7	0,3	12,5	61	86
	Птица отварная	70	11,2	12,8	1,4	166,6	89
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,2	5,7	38,1	212	165
	Кисель из сухофруктов	180	0,4	0	20,8	83,9	380
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
	ИТОГО за обед:	695	21,1	19,3	96,9	628,6	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	60	2,9	4,5	30,8	182,1	455
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5,4	4,6	4,6	92	
	ИТОГО за полдник:	250	8,3	9,1	35,4	274,1	
	ИТОГО за день:	1540	42,6	44	194	1358,2	
День: четвертый (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	180	3,6	5	22,3	152,5	54-9к-2020
	Чай с молоком	200	1,8	0,3	9,4	64,6	385
	Бутерброд с сыром 25/15	40	4,9	4,3	12,2	120,9	4
	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	4,9	23,1	8
	ИТОГО за завтрак:	430	10,9	9,7	48,8	361,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,5	0	14,5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,2	1,4	11,1	52,5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1,7	1,4	25,6	93,5	
УБЕД							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком и луком	50	1,1	2,8	2,1	38,5	
	Борщ со сметаной	200	2	6,9	16,2	147	62
	Рыба тушеная с овощами 70/50	120	4,6	5	3	165,4	247
	Картофель отварной	130	3	5,7	23,8	150	125
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,5	67,1	372
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
	ИТОГО за обед:	750	14	20,9	84,1	663,8	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 110/10	120	10,2	9,6	19,8	174	238
	Молоко кипяченое	200	4,7	6	9,2	100	
	ИТОГО за полдник:	320	14,9	15,6	29	274	
	ВСЕГО за день:	1615	41,5	47,6	187,5	1392,4	
День: пятый (суббота)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с манной крупой	200	5,1	4,1	24,2	169,9	85
	Чай с молоком	200	1,8	0,3	9,4	64,6	385
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2,2	4	14,5	94,3	7
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	33,1	11
	ИТОГО за завтрак :	450	10,2	8,6	57,9	361,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0,4	0,5	3,7	17,5	
	Сок натуральный	180	1	0	18,1	76,8	
	ИТОГО за 2 завтрак:	185	1,4	0,5	21,8	94,3	
УБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	5,1	4,1	19,6	128	81
	Жаркое по-домашнему 120/70	190	8,1	12,6	20,5	274,7	247
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,8	1,6	5,9	38,6	107
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	23,8	95,8	639
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	57,8	3
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	33,1	11
	ИТОГО за обед:	665	17,2	18,7	91,9	628	
ПОЛДНИК							
	Ябло жареное	52,2	3,9	4,1	0,3	56,4	187
	Шарики творожная (промышленного производства)	50	0,9	4,4	3,8	59,5	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,8	0,9	7,4	35	
	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	4,9	23,1	8
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	97,2	
	ИТОГО за полдник:	302,2	11,6	14	23,6	271,2	
	ВСЕГО за день:	1602,2	40,4	41,8	195,2	1355,4	

День: пятый							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,3	5,2	25,9	170,3	85	
Кашейный завтрак с молоком	200	3	3,4	16,7	109,9	395	
Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4	
ИТОГО за завтрак:	430	9,9	11,8	52,4	352,8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41		
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,2	1,4	11,1	52,5		
ИТОГО за 2 завтрак:	115	1,7	1,4	25,6	93,5		
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	2,4	3,4	37,5	74	
Рисовый суп со сметаной	200	1,6	5,6	12,8	129,1	67	
Макароны твердые 70/50	120	10,2	13,5	3,5	187,2	257	
Картофельное пюре	130	2	3,8	18,3	118,4	317	
Кисель из свежих фруктов	200	0,1	0	14,5	67,1	372	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9	
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6	
ИТОГО за обед:	760	18,5	25,8	82	658,2		
Полдник							
Салат из свеклы отварной	45	0,5	2,7	3,8	39,6	54-133	
Оладьи из печени со сметанным соусом (40/20)	110	10,8	7	6,1	132,7	241	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5	
Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2	
Чай с сахаром и лимоном 180/8/8	180	0,1	0	8,1	33,8	957	
ИТОГО за полдник:	370	13,7	10,1	35,2	277,1		
ВСЕГО за день:	1675	43,8	49,1	195,2	1381,6		
День: шестой							
Завтрак							
Суп молочный с гречневой крупой	200	4	4,6	23,4	166,6	85	
Чай с молоком	200	1,8	0,3	9,4	64,6	385	
Бутерброд с маслом 25/5	30	2,2	4	14,5	94,3	7	
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1	
ИТОГО за завтрак:	445	9,1	9	54,7	360,1		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41		
Кондитерские изделия (вафли)	15	0,6	0,8	9,9	46,5		
ИТОГО за 2 завтрак:	115	1,1	0,8	24,4	87,5		
Обед							
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,3	2,2	0,8	29,3	33	
Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35	235	4,3	8,9	13,2	156,9	73	
Рыба запеченная с картофелем	210	8,9	10,7	22,4	196,5	221	
Кисель из фруктов	200	0,2	0,1	12,2	93,2	54-23хн-2020	
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	92,4	27	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,6	66,1	10	
ИТОГО за обед:	775	19	22,6	87,9	634,4		
Полдник							
Пирожок печеный с капустой	60	5,6	7,5	28,1	181,8	451	
Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	97,2		
ИТОГО за полдник:	250	11	12	35,3	279		
ВСЕГО за день:	1585	40,2	44,4	202,3	1361		
День: восьмой							
Завтрак							
Яйцо вареное	52,2	3,9	4,1	0,3	56,4	187	
Макаронные изделия отварные	120	3,5	3,8	24,9	135,8	306	
Овощи соленные (огурцы)	30	0,2	0	0,8	4,2		
Чай с молоком	180	1,6	0,3	8,5	58,1	385	
Бутерброд с маслом 25/5	30	2,2	4	14,5	94,3	7	
ИТОГО за завтрак:	412,2	11,4	12,2	49	348,8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41		
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1,2	1,4	11,1	52,5		
ИТОГО за 2 завтрак:	115	1,7	1,4	25,6	93,5		
Обед							
Борщ со сметаной	200	2	6,9	16,2	147	62	

Тертая "Ежики" в томатном соусе 80/30	110	7	7,8	8,3	153,6	267
Рагу из овощей	150	2,2	4,3	11,5	123,1	344
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,5	67,1	372
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,6	66,1	10
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
ИТОГО за обед:	730	15,8	19,6	84,9	626,2	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	60	7,6	6,1	33,5	177,9	432
Молоко кипяченое	200	4,7	6	9,2	100	
ИТОГО за полдник:	250	12,3	12,1	42,7	277,9	
ВСЕГО за день:	1507,2	41,2	45,3	202,2	1346,4	
Завтрак						
Суп молочный с пшеничной крупой	180	3,6	4,2	21	150,8	85
Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	16,7	109,9	397
Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
ИТОГО за завтрак:	425	11	11	54,9	358,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок натуральный	200	1,1	0	20,1	85,3	
ИТОГО за 2 завтрак:	200	1,1	0	20,1	85,3	
Обед						
Суп "Харчо"	200	1,8	5,2	16,2	125,8	101
Тертая мясная	80	8,2	5,9	7,1	152,3	287
Каша тушеная	170	4,2	5,3	15,1	137	336
Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	23,1	93,2	380
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
ИТОГО за обед:	710	18,6	16,9	91	627,2	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100	8,7	10,2	13,4	172,7	237
Соус молочный (сладкий)	10	0,4	2	3,4	10,9	351
Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	92	
ИТОГО за полдник:	290	14,5	16,7	24	275,6	
ВСЕГО за день:	1625	45,2	44,6	190	1346,2	
Завтрак						
Омлет натуральный	130	7,9	6,9	4,1	140	188
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,9	4,4	3,8	59,5	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
Чай с сахаром 180/8	180	0,1	0	8,4	33,4	957
Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	1	13,2	62	
ИТОГО за завтрак:	415	12	12,7	46,7	365,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0,4	0,5	3,7	17,5	407
Сок натуральный	180	1	0	18,1	76,8	
ИТОГО за 2 завтрак:	185	1,4	0,5	21,8	94,3	
Обед						
Салат из свежей отварной	50	0,6	3	4,2	44	54-13x-2020
Суп картофельный с клецками	200	2,2	6,8	16,1	102,6	85
Плов из птицы 130/65	195	11,6	13,2	33,8	297,4	646
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,5	67,1	372
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
ИТОГО за обед:	705	18,5	23,5	98,1	630	
ПОЛДНИК						
Шанежка с яблоками	70	3,2	3,5	27,4	159,1	458
Молоко кипяченое	200	4,7	6	9,2	100	
ИТОГО за полдник:	270	7,9	9,5	36,6	259,1	
ВСЕГО за день:	1575	39,8	46,2	203,2	1349,3	
Итого за весь период:	15911,6	417	451,6	1963	13619,8	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН (60-75%)			40,5	45,0	195,7	1350,0
Фактически (СРЕДНЕЕ)	1591,2	41,7	45,2	196,3	1362,0	

Исключение меню составлено согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вред 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий в образовательных учреждениях» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г., «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях» под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна 2011г.