



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

О.Е. Токмакова

Приказ от «10» января 2022 года № 29

Цикличное
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 3 до 7 лет
(лето – осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	6,3	23,9	176,3	189
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		435	13,7	15,9	47,6	387,4	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	5,1	1,7	7,2	68,5	435
Итого за второй завтрак		170	5,1	1,7	7,2	68,5	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	3,9	13,5	105,9	81
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124,2	335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,3	10,4	6,1	158,7	288
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,2	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		670	20,7	22,7	71,9	577,2	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	4,1	2,6	51,2	22
	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	110	18,6	7,9	31	285,1	292
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	3,5	13,9	104,1	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	20,1	95	
	МАНДАРИН	120	1	0,2	9	45,6	
Итого за уплотненный полдник		540	27,7	16	76,6	581	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			67,2	56,3	203,3	1614,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,9	12,9	17,6	277,8	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	5,7	48,3	351
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,6	3,9	15,4	115	3
Итого за завтрак		410	27,5	19,2	46,7	473,2	
2-ой завтрак	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,6	3,1	4,2	47,8	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	4,8	3	21	132	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	18,8	18,2	23,2	332	258
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	7,8	30,9	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого за обед		680	27	24,7	74,1	628,8	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,3	4,2	16,7	119,6	330
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	3,8	1,8	81,1	249
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4	1,1	26,7	132,4	460
	ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,8	108	
Итого за уплотненный полдник		465	24,2	12,1	73,4	527,5	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			79,6	56,2	202,3	1672,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,4	5,4	19,4	148,1	112
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,4	15,8	110,4	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		415	12,1	13,8	50,6	374,5	
2-ой завтрак							
	КЕФИР	130	3,9	0,1	5,2	40,2	435
Итого за второй завтрак		130	3,9	0,1	5,2	40,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,8	5,2	77,3	39
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,9	5,1	13,2	112,1	91
	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	17,5	31,4	362	299
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		685	26,3	29	88,82	730,8	
Уплотненный полдник							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	11,1	4,6	20,5	176,7	291
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,2	80,5	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ВАФЛИ	25	0,7	0,83	19,33	88,5	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		485	16,6	6,33	91,43	511,1	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			58,9	49,23	236,05	1656,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,9	2,4	14,3	90,2	324
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		425	20,7	22,9	39,6	448,2	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4	5,7	7,1	100	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,2	3,6	22,7	136	324
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11	1,5	155,9	278
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		695	24	24,5	72,52	615,1	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	11,7	100,6	346
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,8	7,4	6	144,8	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	8,2	33,5	393
	ЗЕФИР	30	0,2	0	23,2	94,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		495	21,4	11,9	74,2	492,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			66,6	59,8	198,12	1611,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	18,3	12,7	14,2	249,1	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	5,7	48,3	351
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,2	15,3	105,2	395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	2,3	0,9	29,7	134	2
Итого за завтрак		400	25,6	19,2	64,9	536,6	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за второй завтрак		150	3	2,3	4,5	72	
Обед	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	60	1	3	4	47	52
	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,4	5,7	9,8	112,5	62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124,2	335
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,6	5,8	9,4	131,7	245
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		685	22,9	19,4	80,72	594,8	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	14,6	14,5	8,7	224,5	274
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8	32,1	430
	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3,8	2	24,9	132	485
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		500	21,95	17,05	71,97	530,33	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			73,45	57,95	222,09	1733,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	6,6	6,3	23,6	176,9	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,5	3,7	18,7	124,8	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	2,3	0,9	29,7	134	2
Итого за завтрак		410	13,4	10,9	72	435,7	
2-ой завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	12,8	55,7	442
Итого за второй завтрак		130	0,7	0,1	12,8	55,7	
Обед	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,9	2,6	4,7	47,5	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ	180/10	4,5	4,4	13,8	112,8	100
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5	3,8	29,7	172,7	181
	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,27	16,51	2,09	220,87	298
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	22,8	95,7	380
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	30,87	27,81	94,29	751,57	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,1	19,3	135,2	322
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,9	6,6	4,9	130,7	256
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8	32,1	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за уплотненный полдник		580	20,6	12,2	65,4	459,4	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			65,57	51,01	244,49	1702,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	17,5	12,6	18,7	267,4	227
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	40,6	40
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	14,4	109,3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		405	24,9	23,8	52,2	533,3	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	5,5	53	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	2,2	3,3	13,6	93,3	98
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	17,4	16,9	32,1	349,3	299
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	13,9	55,2	380
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	23,9	23,5	86,3	652,8	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,31	9,61	15,84	161,9	351
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	435
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		440	18,21	14,71	49,24	405,3	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			68,51	62,51	208,74	1687,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,9	6,4	8,7	108	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,4	3,4	15,8	110,4	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,6	3,9	15,4	115	3
Итого за завтрак		440	12,9	13,7	39,9	333,4	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	170	5,1	1,7	7,2	68,5	435
Итого за второй завтрак		170	5,1	1,7	7,2	68,5	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,2	
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,3	6	10,7	119,2	83
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,3	20,6	122,5	333
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,8	5,9	4	143,9	256
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,4	23,3	112,2	
Итого за обед		695	26,6	19,4	77,82	614,4	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,2	4,3	25,7	162,2	324
	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	70	4,6	4,3	30,6	153,2	453
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	430
	ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		600	19,7	14,2	103,1	595	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			64,3	49	228,02	1611,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,5	11,1	1,6	147,7	214
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	43,8	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,7	14,4	109,3	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	1
Итого за завтрак		405	18,1	23,4	33,6	416,8	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Итого за второй завтрак		120	1,8	0,6	25,7	117,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,8	3,1	3,1	45	25
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3	11	78	58
	БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	210	19,3	17,5	31,4	362	299
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,82	77,4	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед		680	25,7	24,2	84,52	664,4	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,7	335
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12,6	6,9	4,8	131,3	269
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	8,2	33,5	393
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0,3	1,4	16,4	79,8	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за уплотненный полдник		485	20	13,7	75,9	506,7	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			65,6	61,9	219,72	1705,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	7,4	23,8	188,6	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	14	100	394
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	3,8	5,1	15,4	122,7	11
Итого за завтрак :		415	14,3	15,7	53,2	411,3	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за второй завтрак :		150	3	2,3	4,5	72	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,6	3,1	4,2	47,8	53
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	4,4	7,9	83,8	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	210	15,6	16,3	36,3	355	266
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	17,4	71,8	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	
Итого за обед :		690	21,5	24,3	87	660,4	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	11,3	10,4	12,8	191,6	238
	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	50	4,4	1,1	26,6	133,6	474
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		530	24,1	17,1	75,7	558,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			62,9	59,4	220,4	1701,9	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			670,6	561,7	1954	16645	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			67	56	195	1665	