


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 7 «СКАЗОЧНАЯ ПОЛЯНКА»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом

О.В.Скворцова
приказ от 08.08.2024 №127-ОД



**ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №7 «СКАЗОЧНАЯ ПОЛЯНКА»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Количество недель в цикле: 2

Количество рабочих дней недели: 5

Количество дней циклического меню: 10

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			объем	Б	Ж			У
2	3	4		5	6	7	8	10
Завтрак	Макароны отварные	180		5,80	4,84	41,44	215,00	915
	Бутерброд с маслом	35		2,43	3,93	15,64	104,90	35
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	11,98	45,60	13
	Итого за завтрак:		395	8,23	8,77	69,06	365,50	
втор.завтр.	сок натуральный		150	0,50	0,00	11,70	87,00	862
обед	Суп картофельный с мак. изделиями	180		4,68	3,35	22,53	104,90	519.
	Котлета мясная	70		13,01	8,86	9,84	173,50	103.
	Перловка рассыпчатая	130		4,06	4,10	31,76	123,40	30
	Соус красный основной	30		0,40	1,47	3,17	27,45	504.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,14	62,00	99
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503
	Хлеб йодированный	30		3,04	0,36	19,88	77,66	956.
	Итого за обед:		640	26,93	18,38	114,60	611,91	
	полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00
Печенье Юбилейное		50		7,80	3,85	34,00	154,00	2058
Итого за полдник:			250	13,40	8,85	43,40	270,00	
Ужин	сладкая кукуруза	30		1,50	0,30	4,85	28,00	558.
	омлет натуральный	155		12,13	15,28	8,81	234,40	128.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956
	Кофейный напиток с молоком	180		3,33	2,85	16,40	110,60	2008
	Итого за ужин:		405	20,00	18,79	49,94	463,40	895
итого за 1 день			1840	69,06	54,79	288,70	1797,81	

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	180		4,90	5,80	26,89	162,80	528.
	Бутерброд с сыром	30		4,72	3,39	15,57	81,60	17.

	Какао с молоком	190		3,50	3,06	15,66	110,40	498.
	Итого за завтрак:		400	13,12	12,25	58,12	354,80	
втор.завтр.	отвар шиповника	150	150	0,15	0,00	17,00	92,00	538
обед	Суп овощной	180		4,46	4,86	15,78	96,10	53
	Биточки из мяса птицы	70		12,18	12,08	9,99	176,60	1023.
	Пюре картофельное	130		2,87	4,26	22,92	138,40	1061.
	соус белый с овощами	30		0,43	1,48	2,77	25,84	728.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,40	52,40	99
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	30		3,04	0,36	19,88	77,66	956.
	Итого за обед:		640	24,72	23,28	99,02	610,00	
Полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	500.
	Сухарики из батона	50		2,37	0,30	15,57	162,00	817
	Итого за полдник:		250	7,97	5,30	24,97	278,00	
Ужин	Суфле из творога	200		18,87	21,88	33,64	351,00	687.
	соус молочный сладкий	50		1,25	2,84	9,90	71,18	535.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	9,98	47,80	1089.
	Итого за ужин:		450	20,12	24,72	53,52	469,98	
Итого за 2 день			1890	66,08	65,55	252,63	1804,78	

Завтрак	Каша геркулесовая молоч с маслом	180		6,08	6,96	24,65	168,1	530
	Бутерброд с повидлом	30		2,45	0,30	28,35	109,20	16.

	Кофейный напиток с молоком	190		3,33	2,85	16,40	86,00	2008.
	Итого за завтрак:		400	11,86	10,11	69,40	363,30	
втор.завтр.	Сок натуральный	150	150	0,50	0,00	11,70	87,00	862.
обед	лук долька	10		0,15	0,00	0,45	2,00	114.
	Свекольник со сметаной	180		4,47	4,85	18,39	96,00	510.
	Плов из говядины	180		17,76	14,25	45,74	316,00	137.
	Кисель	180		0,30	0,00	27,60	91,00	914.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		610	27,08	19,70	121,34	638,40	
Полдник	молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	1092.
	Булочка Дорожная	50		5,69	9,18	39,59	154,00	868.
	Итого за полдник:		250	11,29	14,18	48,99	270,00	
Ужин	Биточки рыбные	80		10,09	3,27	5,66	165,00	2026.
	Овощи тушеные	130		2,15	5,53	13,91	150,00	598.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,80	13.
	Итого за ужин:		450	15,28	9,16	51,43	453,20	
Итого за 3 день			1880	66,01	53,15	302,86	1811,90	

Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	180		5,93	6,20	26,21	159,10	72.
	бутерброд с маслом	35		2,43	3,90	15,64	104,90	450.

	Чай с молоком	180		3,08	2,75	15,15	96,00	246.
	Итого за завтрак:		395	11,44	12,85	57,00	360,00	
Втор завтрак	Отвар шиповника	150	150	0,15	0,00	17,00	92,00	538
Обед	Суп гороховый	180		7,31	4,12	23,32	102,70	492.
	Суфле из печени	70		13,24	7,56	3,29	135,40	575.
	Макароны отварные	130		5,80	4,84	41,44	180,50	915.
	Соус белый с овощами	30		0,43	1,48	2,80	25,84	728.
	Компот из свежих яблок	180		0,10	0,00	14,80	52,20	1091.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		650	31,28	18,60	114,81	630,04	
Полдник	Снежок	200		5,04	5,76	7,38	104,40	453.
	Вафли	50		0,85	7,55	16,18	166,50	1104.
	Итого за полдник:		250	5,89	13,31	23,56	270,90	
Ужин	Яблоко	100		0,40	0,00	11,30	46,00	2010.
	Запеканка творожная с морковью	140		13,75	17,56	23,16	326,23	562.
	Соус молочный сладкий	30		1,25	2,84	9,91	61,20	535.
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	9,98	36,80	1089.
	Итого за ужин:		450	15,40	20,40	54,35	470,23	
Итого за 4 день			1895	64,16	65,16	266,72	1823,17	

Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	180		5,98	5,74	25,83	160,90	1019.
---------	-----------------------------------	-----	--	------	------	-------	--------	-------

	Бутерброд с сыром	40		4,72	3,39	15,57	108,80	17.
	Какао с молоком	180		3,50	3,06	15,66	90,40	498.
	Итого за завтрак:		400	14,20	12,19	57,06	360,10	
втор.завтр.	Яблоко	100	100	0,40	0,00	11,30	92,00	1115.
Обед	Чеснок	2		0,15	0,00	0,72	2,80	349.
	Суп "Полевой"	180		4,60	4,14	20,44	159,00	217.
	Жаркое по-домашнему	180		13,17	14,41	23,41	281,50	883.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,14	52,90	99.
	хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		602	22,70	19,15	91,87	629,60	
Полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	500.
	Булочка Гребешок	50		4,69	6,60	36,53	152,00	555.
	Итого за полдник:		250	10,29	11,60	45,93	268,00	
Ужин	Пудинг рыбный	110		11,23	5,58	7,35	195,00	934.
	Свекла тушеная	100		2,27	4,17	13,85	126,00	339.
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	11,98	36,80	13.
	хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за ужин:		440	16,54	10,11	53,06	448,20	
Итого за 5 день			1815	64,13	53,05	259,22	1797,90	

Средняя калорийность за 5 дней

1807,11

Завтрак	Гречка рассыпчатая	180		5,65	4,10	31,33	159,50	27.
---------	--------------------	-----	--	------	------	-------	--------	-----

	Бутерброд с маслом	35		2,23	3,92	15,64	104,90	450.
	Кофейный напиток с молоком	180		3,23	2,85	16,40	99,60	2008.
	Итого за завтрак:		395	11,11	10,87	63,37	364,00	
втор.завтр.	сок натуральный	150	150	0,40	0,00	11,30	87,00	1115.
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180		4,68	3,35	22,53	105,50	519.
	Щницель мясной	70		12,83	10,29	8,38	170,60	566.
	Пюре гороховое	130		11,57	4,40	28,92	147,00	26.
	Соус красный	30		0,40	1,47	3,17	27,40	504.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,14	62,40	99.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	30		3,04	0,36	19,88	80,40	956.
	Итого за обед:		640	34,26	20,11	110,30	636,30	
Полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	500.
	Печенье Юбилейное	50		3,59	1,77	15,64	155,00	2058.
	Итого за полдник:		250	9,19	6,77	25,04	271,00	
Ужин	Каша рисовая	200		6,10	7,10	18,17	302,00	76.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,80	13.
	Хлеб йодированный	30		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за ужин:		430	10,14	7,46	50,03	440,20	
Итого за 6 день			1865	65,10	45,21	260,04	1798,50	

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180		5,40	5,80	26,09	156,00	529.
	Бутерброд ссыром	40		2,44	3,92	15,64	104,80	17.
	какао с молоком	180		3,50	3,06	15,66	97,20	498.

	Итого за завтрак:		400	11,34	12,78	57,39	358,00	
втор.завтр.	Отвар шиповника	150	150	0,15	0,00	17,00	92,00	538.
обед	Суп "Есентуки"	180		5,04	5,02	13,78	126,10	214.
	Капуста тушеная с мясом птицы	180		14,23	16,05	13,43	284,10	993.
	компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,14	72,40	99.
	хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		600	24,05	21,67	74,51	616,00	
Полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	500.
	Пряник	50		2,36	2,28	28,80	145,60	1102.
	Итого за полдник:		250	7,96	7,28	38,20	261,60	
Ужин	Слоенка творожная	170		16,70	19,08	38,01	367,00	953.
	соус молочный сладкий	50		1,25	2,85	9,90	61,18	535.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	9,98	39,80	1089.
	Итого за ужин:		420	17,95	21,93	57,89	467,98	
Итого за 7 день			1820	61,45	63,66	244,99	1795,58	

Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180		5,65	5,65	26,48	151,1	65.
	Бутерброд с повидлом	40		2,45	0,3	28,35	119,2	16.
	Кофейный напиток с молоком	180		3,33	2,85	16,4	96,6	2008.
	Итого за завтрак:		400	11,43	8,8	71,23	366,9	

втор.завтр.	Сок натуральный	150	150	0,5	0	11,7	87	862.
обед	лук долька	10		0,15	0,00	0,45	2,00	114.
	Борщ со св капустой	180		4,44	4,83	16,31	112,00	189.
	Гуляш из говядины	70		14,08	10,49	5	184,6	36.
	Пюре картофельное	130		2,87	4,26	22,92	138,4	1024.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0	18,14	72,44	90.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43	503.
	хлеб йодированный	30		3,04	0,36	19,88	90,4	956.
	Итого за обед:		620	26,17	20,18	91,53	642,84	
Полдник	Молоко	200		5,6	5	9,4	116	500.
	Булочка Домашняя	50		4,65	6,62	32,14	156	903.
	Итого за полдник:		250	10,25	11,62	41,54	272	
Ужин	Яйцо вареное	42		5,36	4,85	0,3	90	254.
	Биточки рыбные	130		10,09	3,27	5,66	180,2	2026.
	Соус белый с овощами	30		0,43	1,48	2,77	25,8	728.
	Чай с сахаром	200		0	0	11,98	47,8	13.
	хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,4	956.
	Итого за ужин:		442	18,92	9,96	40,59	434,2	
Итого за 8 день			1852	67,27	50,56	256,59	1802,94	

Завтрак	Каша полтавская на молоке	180		5,98	5,74	25,83	164,90	1019.
	Бутерброд с маслом	35		2,43	3,92	15,65	104,90	450.
	Какао с молоком	180		3,50	3,06	15,66	90,40	498.

	Итого за завтрак:		395	11,91	12,72	57,14	360,20	
втор.завтр.	Отвар шиповника	150	150	0,4	0	11,3	92	538.
Обед	Суп фасолевый	180		7,00	4,10	22,05	95,00	1082.
	Суфле из отварной птицы	70		13,36	13,08	3,54	136,00	931.
	Макароны отварные с маслом	130		5,80	4,84	41,44	173,00	915.
	Соус белый с овощами	30		0,43	1,48	2,77	25,84	728.
	Кисель плодово-ягодный	180		0,03	0,00	27,60	91,00	914.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		650	31,02	24,10	126,56	654,24	
Полдник	Снежок	200		5,04	5,76	7,38	104,00	453.
	печенье Золотистое	50		3,90	1,92	17,00	158,00	2059.
	Итого за полдник:		205	8,94	7,68	24,38	262,00	
Ужин	Суфле из творога	180		17,82	26,08	19,99	328,00	318.
	соус молочный	50		1,25	2,84	9,90	61,18	535.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	9,98	47,80	1089.
	Итого за ужин:		430	19,07	28,92	39,87	436,98	
Итого за 9 день			1852	71,34	73,42	259,25	1805,42	

Завтрак	Каша разных круп молоч с маслом	180		5,22	5,90	26,48	162,00	681.
	Бутерброд с сыром	40		4,72	3,39	15,57	108,80	17.
	Кофейный напиток с молоком	180		3,33	2,85	16,40	90,00	2008.
	Итого за завтрак:		400	13,27	12,14	58,45	360,80	

второй зав	Яблоко	150	150	0,40	0,00	11,30	92,00	1115.
Обед	Чеснок	2		0,15	0,00	0,72	2,80	349.
	Суп картофельный с клёцками	180		5,09	4,98	25,46	140,70	2005.
	Печень по строгановски	80		13,39	6,60	5,10	146,00	605.
	Пюре картофельное	130		2,88	4,26	22,92	142,00	1061.
	Компот из сухофруктов	180		0,38	0,00	18,14	71,44	99.
	Хлеб бородинский	20		1,36	0,24	9,28	43,00	503.
	хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за обед:		632	26,14	16,44	100,78	636,34	
Полдник	Молоко	200		5,60	5,00	9,40	116,00	500.
	Растягай с повидлом	50		4,14	11,42	33,03	155,00	322.
	Итого за полдник:		250	9,74	16,42	42,43	271,00	
Ужин	Тефтели рыбные в соусе	100		11,64	3,29	9,04	147,00	2034.
	Маринад морковный	110		1,54	4,09	8,20	142,00	1114.
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,98	47,80	13.
	Хлеб йодированный	40		3,04	0,36	19,88	90,40	956.
	Итого за ужин:		450	16,22	7,74	49,10	427,20	
Итого за 10 день			1930	65,77	52,74	262,06	1787,34	
Средняя калорийность за 5 дней							1797,96	
		за 10 дней	18616	594,60	577,28	2653,06	18025,34	
		Средн.зн.	1862	59,46	57,73	265,31	1802,53	
% от колорийности				0,13	0,29	0,54		