

УТВЕРЖДЕНО:  
 заведующая МДОУ  
 «Детский сад» № 6  
 «Почемучка» п.Новоорск  
 Приймак М.А.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ  
 ПРЕБЫВАНИЕМ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД» 3 6 ПОЧЕМУЧКА 2 П.НОВООРСК, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ  
 НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	5,0	5,8	26,4	176	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Батон,масло сливочное	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168,3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>10,25</b>	<b>16,82</b>	<b>52,63</b>	<b>401,4</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат Луковый с зеленым горошком	60	0,8	3,8	4,7	55,2	64
	Суп Крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	3	2	16,5	115,1	88
	Рагу овощное с мясом	200	2,04	5,97	15,77	124,44	65
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>13,88</b>	<b>12,87</b>	<b>101,47</b>	<b>593,8</b>	
Полдник	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	77
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,56	92	11
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,92</b>	<b>8,9</b>	<b>50,76</b>	<b>321</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>33,15</b>	<b>38,59</b>	<b>217,86</b>	<b>1366,2</b>	

## 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Пшенная на молоке с маслом	200	6,78	6,76	25,99	191,92	2
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>11,47</b>	<b>13,02</b>	<b>52,35</b>	<b>374,85</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат Винегрет с растительным маслом.	60	0,97	3,1	5	54,9	18
	Суп Борщ со сметаной.	200	4	3,8	9,3	96,8	6
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	5,7	5,23	20,72	136,9	243
	Котлета мясная рубленая.	70	10,3	4,1	3,8	88,1	20
	Томатный соус.	30	0,36	0,126	0,02	2,235	108
	Компот из сухофруктов (смесь из с/ф)	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29,37</b>	<b>17,46</b>	<b>103,34</b>	<b>677,995</b>	
Полдник	Запеканка из творога.	120	16,9	11,6	14,2	232,2	44
	Соус сметанный.	30	1,2	1,5	2,4	35,3	45
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>18,3</b>	<b>13,1</b>	<b>29,2</b>	<b>317,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>59,24</b>	<b>43,58</b>	<b>197,89</b>	<b>1420,745</b>	

**1 НЕДЕЛЯ СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Овсяная молочная с маслом.	200	6,7	11	22,6	216,4	16
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
	Батон,масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>8,48</b>	<b>18,83</b>	<b>45,61</b>	<b>385,2</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом.	60	0,76	4,2	11,7	87	48
	Суп Картофельный на м/б.	200	2,34	2,82	16,6	101,3	28
	Макаронны отварные.	160	5,6	4,2	26,6	166,7	24a
	Гуляш из мяса говядины.	80	9,3	7,1	2	104,3	42
	Кисель витаминизированный	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>26,1</b>	<b>19,42</b>	<b>122,5</b>	<b>771,66</b>	
Полдник	Булочка домашняя,молочная.	60	6,4	5,6	43,7	249,9	88
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	80
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>11,62</b>	<b>10,1</b>	<b>51,26</b>	<b>341,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>46,3</b>	<b>48,35</b>	<b>232,37</b>	<b>1548,76</b>	

### 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный гречневый.	200	7	10,4	25	222,4	37
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Бутерброд с сыром.	35	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>14,87</b>	<b>21,42</b>	<b>49,7</b>	<b>452,8</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1,5	0,50	8	95	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом.	60	0,99	4,3	2,96	54,7	5
	Суп Рассольник со сметаной.	200	4,2	2,4	15,3	118,4	19
	Картофельное пюре.	150	3,1	4,8	20,4	137,2	56
	Котлета рыбная.	80	10,95	3,7	8,69	112	85
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Компот из свежих плодов.	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,84</b>	<b>16,57</b>	<b>109,07</b>	<b>714,695</b>	
Полдник	Творожники песочные.	70	6,3	7,93	21,35	160	23
	Какао с молоком.	180	3,65	3,1	15	103	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,95</b>	<b>11,03</b>	<b>36,35</b>	<b>263</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>53,16</b>	<b>49,02</b>	<b>203,12</b>	<b>1525,495</b>	

### 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с сыром.	85	9,1	15,8	1,4	184	63
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>290</b>	<b>11,14</b>	<b>19,65</b>	<b>25,66</b>	<b>326,33</b>	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат из свеклы с черносливом.	60	0,94	3,1	11,8	78,9	87
	Суп гороховый.	200	7,1	0,6	20,1	127,3	49
	Плов с курицей.	200	22,26	7,73	35,69	301	60
	Кисель витаминизированный.	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>38,4</b>	<b>12,53</b>	<b>133,19</b>	<b>819,56</b>	
Полдник	Печенье.	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Конфета	10	0,4	2,6	5,9	49,1	83
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,92</b>	<b>10</b>	<b>35,76</b>	<b>266,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>58,96</b>	<b>42,68</b>	<b>202,61</b>	<b>1507,09</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная на молоке.	200	7,6	6,8	29,40	209,8	56
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Батон,масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,85</b>	<b>17,82</b>	<b>55,63</b>	<b>435,2</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,2	3,2	5,9	56,5	58
	Бабушкин суп.	200	4,1	5,75	16,75	140,2	97
	Капуста тушеная с мясом.	200	14,15	10,4	15,69	231,7	30
	Компот из свежих плодов.	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,69</b>	<b>20,59</b>	<b>100,04</b>	<b>718,56</b>	
Полдник	Вафля.	40	1,5	12,2	25	217	53
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>6,72</b>	<b>16,7</b>	<b>32,56</b>	<b>309</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>46,36</b>	<b>55,11</b>	<b>201,23</b>	<b>1512,76</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Дружба.	200	6,21	7,73	27,71	201	5
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	17
	Хлеб пшеничный.	20	1,8	0,25	12	58,93	15
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>10,9</b>	<b>13,99</b>	<b>54,13</b>	<b>383,93</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат Витаминный.	60	0,7	4,29	4,7	60,5	39
	Суп Щи из свежей капусты со сметаной.	200	1,74	4,9	8,5	84,7	74
	Жаркое по домашнему.	200	27,5	7,5	21,95	265	41
	Компот из сухофруктов(чернослив,изюм).	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>37,98</b>	<b>17,79</b>	<b>99,65</b>	<b>709,26</b>	
Полдник	Вареники ленивые с творогом.	120	14,83	10,86	15,31	218	93a
	Соус сметанный.	30	1,2	1,5	2,4	35,3	45
	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,6	50,4	17
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>16,23</b>	<b>12,36</b>	<b>30,31</b>	<b>303,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>65,21</b>	<b>44,14</b>	<b>197,09</b>	<b>1446,89</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Ячневая с сахаром и маслом.	200	4,39	4,2	33,19	188	72
	Чай с молоком.	180	6,6	3	6,2	78	36
	Батон,масло сливочное.	25	1,58	7,83	10,41	118,4	168/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,57</b>	<b>15,03</b>	<b>49,8</b>	<b>384,4</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый.	100	0,1	0	13	50	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	
Обед	Салат из свеклы с изюмом.	60	0,9	3,7	8,1	69,2	97
	Суп вермишелевый на мясном бульоне.	200	3,8	2,6	14	115,5	22
	Гороховое пюре.	150	16,2	0,8	36,4	217,5	12
	Ленивые голубцы.	70	9,5	6,5	7,9	123	46
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Кисель витаминизированный.	180	1	0	25,4	110	125
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>38,86</b>	<b>14,83</b>	<b>132,02</b>	<b>839,795</b>	
Полдник	Расстегай с повидлом.	60	7,3	7,6	23,2	201,1	22
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	11
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>12,52</b>	<b>12,1</b>	<b>30,76</b>	<b>293,1</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>64,05</b>	<b>41,96</b>	<b>225,58</b>	<b>1567,295</b>	



## 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша Пшеничная молочная.	200	7,565	6,425	25,22	186,49	10
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	2
	Бутерброд с сыром.	35	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>16,255</b>	<b>18,23</b>	<b>51,38</b>	<b>432,89</b>	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат луковый с кукурузой.	60	0,8	3,8	4,7	55,2	64
	Суп Свекольный на м/б со сметаной.	200	3,7	1,9	10,2	72,8	81
	Рис отварной.	150	3,6	5,4	36,8	209,7	67
	Рыба тушеная в томате совощами.	80	8,8	5	4,1	100	13
	Компот из сухофруктов (смесь из с/ф).	180	0,94	0	24,3	96,7	9
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,94</b>	<b>17,2</b>	<b>120,3</b>	<b>736,76</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом.	60	7,3	7,6	23,2	201,1	22
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>	<b>35,4</b>	<b>251,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>50,195</b>	<b>43,53</b>	<b>215,08</b>	<b>1516,15</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Драчена с маслом.	85	8,52	11,69	5,05	160	86
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	25
	Бутерброд с сыром.	40	5,02	8,61	10,34	139,4	47/3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>305</b>	<b>13,74</b>	<b>20,3</b>	<b>27,59</b>	<b>349,8</b>	
Завтрак 2	Фрукт.	100	1,5	0,5	8	95	120
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	
Обед	Салат из соленого огурца	60	1,96	4	8	82,01	21
	Суп картофельный с крупой на м/б.	200	2,1	2,7	14,02	89,5	39
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	200	16,7	18,1	35,3	325,9	82
	Томатный соус.	30	0,36	0,125	0,02	2,235	108
	Компот из свежих фруктов (яблоко).	180	0,14	0,14	21,5	87,8	42
	Хлеб пшеничный.	50	3,9	0,5	24	117,86	15
	Хлеб ржаной.	40	3,2	0,6	16,2	84,5	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>28,36</b>	<b>26,17</b>	<b>119,04</b>	<b>789,805</b>	
Полдник	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	185	61
	Зефир.	30	0,2	0	24	98	32
	Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,5	7,56	92	80
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,96</b>	<b>11,07</b>	<b>59,43</b>	<b>375</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>52,56</b>	<b>58,04</b>	<b>214,06</b>	<b>1609,605</b>	