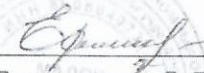
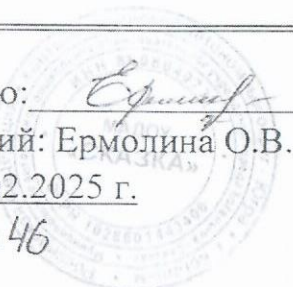


Утверждаю: 
Заведующий: Ермолина О.В.
Дата: 28.02.2025 г.
Приказ № 46



Примерное цикличное меню на 10 дней
МАДОУ "Сказка"
Сезон: Весенний-2025 г.

Примерное цикличное меню

Сезон: весенний -2025 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Утверждаю: Ермолина О.В.

Заведующий:

Дата: 28.02.2025 г.

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 1

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,72	4,45	18,03	117		182/5
	Бутерброд с маслом	25	1,50	4,10	9,70	82		1
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	84		413(410)
	Итого за завтрак:	345	8,22	11,19	40,55	283	20,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70		418
	Итого за 2 завтрак:	150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,40	30		12
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	3,16	11,34	64		87
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,17	4,23	101		293
	Гречка рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,78	170		330/1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	18,45	70		394
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за обед:	530	18,23	13,84	75,09	500	35,7	
Полдник	Булочка домашняя	40	2,92	5,00	16,30	128		452
	Молоко кипяченое	160	4,31	5,12	8,09	87		419
	Итого за полдник:	200	7,23	5,12	24,39	215	15,4	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,24	1,07	2,31	25		57
	Омлет натуральный	110	10,23	18,48	2,08	214		229
	Чай с сахаром	160	0,043	0,01	7,96	30		411/1(410)
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59		502
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	34		389
	Итого за ужин:	420	13,27	19,95	32,35	362	25,9	

Итого за 1 день:

46,95 50,20 182,28 1430

Неделя 1
 День 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	3,58	3,67	17,61	110	20,1	182/6
	Бутерброд с джемом	30	1,60	0,20	18,90	82		2
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,94	14,55	89		414
	Итого за завтрак:	350	8,02	6,81	51,06	281		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	418
	Итого за 2 завтрак:	150	1,00	0,10	9,90	70		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	2,44	3	37	35,6	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	150/10	2,10	1,70	10,30	75		88/1
	Котлеты рубленные из птицы	60	11,30	12,10	10,34	137		322
	Пюре картофельное	120	2,83	4,43	19,84	110		339
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	75		24
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за обед:	550	18,84	21,06	69,83	499		
Полдник	Вафли	30	1,70	7,15	25,09	129	14,5	500/8
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,47	74		417
	Итого за полдник:	210	2,31	7,4	42,56	203		
Ужин	Запеканка из творога	120	20,21	12,56	21,43	176	25,6	251
	Молоко сгущенное	20	1,15	1,36	8,88	65		510
	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,00	74		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
Итого за ужин:		400	24,58	16,8	52,11	359		

Итого за 2 день:

54,75 52,17 225,46 1412

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,40	3,86	18,03	109		199/1
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	3,15	12,92	91		3
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,70	89		416
	Итого за завтрак:	355	9,44	10,22	44,65	289	20,6	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89		386
	Итого за 2 завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	89	6,4	
Обед	Икра морковная	40	0,90	1,84	3,82	40		55
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	150/10	1,24	2,90	5,09	66		73/1
	Оладьи из печени	60	9,87	7,67	6,28	136		83
	Макароны отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,34	124		218/219
	Компот из кураги	150	0,33	0,00	20,83	70		394
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за обед:	550	18,31	15,83	68,65	501	35,8	
Полдник	Печенье	30	2,26	3,54	23,04	124		500/3
	Кисломолочный напиток снежок	170	4,25	4,25	8,82	92		420
	Итого за полдник:	200	6,51	7,79	31,86	216	15,4	
Ужин	Каша перловая вязкая	110	3,27	3,17	23,24	100		331
	Биточки рыбные с овощами запеченные	120	10,56	8,12	13,60	154		275
	Чай с лимоном	160	0,11	0,018	9,06	31		412
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59		502
	Итого за ужин:	415	15,84	11,508	58,2	344	24,6	

Итого за 3 день:

43,59 38,06 224,36 1439

Неделя 1
 День 4
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,34	4,50	17,30	117		182/3
	Бутерброд с маслом	25	1,50	4,10	9,70	82		1
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	84		413(410)
	Итого за завтрак:	345	7,84	11,24	39,82	283	20,2	
2 завтрак	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	19,45	70		390
Итого за 2 завтрак:		150	0,12	0,12	19,45	70	5,0	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72		82
	Капуста, тушеная с мясом	160	9,03	7,79	6,59	275		289(354)
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	18,45	70		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	490	12,90	11,09	49,75	488	34,9	
Полдник	Пряник "Молочный"	30	1,80	4,20	27,47	129		500/6
	Кисель из свежемороженных ягод	170	0,10	0,075	22,89	82		396
	Итого за полдник:	200	1,90	4,275	50,36	211	15,1	
Ужин	Рис отварной с овощами	110	3,20	8,55	20,29	119		334
	Плюшка с сахаром	40	2,82	4,73	23,18	171		443
	Чай с сахаром	160	0,043	0,01	7,96	30		411/1(410)
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
	Итого за ужин:	410	3,763	4,94	39,24	356	25,4	

Итого за 4 день:

26,40 31,67 198,62 1408

Неделя 1
 День 5

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№
		блюда	Б	Ж	У			реп.
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	3,72	4,19	17,09	119		182/1
	Бутерброд с джемом	30	1,60	0,20	18,90	82		2
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,94	14,55	89		414
	Итого за завтрак:	350	8,16	7,33	50,54	290	20,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70		418
	Итого за 2 завтрак:	150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	2,35	2,68	8,80	61		83/1
	Шницель рубленый из говядины	60	6,98	7,07	9,64	137		299
	Пюре из гороха	110	11,12	4,09	28,64	121		179
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	96		392
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	500	23,06	14,16	87,33	486	34,7	
Полдник	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	129		500/4
	Компот из смородины черной с/м	170	0,26	0,09	18,82	80		393
	Итого за полдник:	200	0,29	0,09	42,64	209	14,9	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	110	9,02	9,11	18,40	161		308
	Сметана	25	0,65	3,75	0,9	40		511
	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	15,18	65		417
	Хлеб "Северный" с ламинарией	20	1,27	0,22	8,86	43		501
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	42		386
	Итого за ужин:	410	11,86	13,68	52,65	351	25,1	

Итого за 5 день:

43,37 35,36 243,06 1406

Неделя 2
 День 6

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,34	3,92	18,44	110	20,6
	Бутерброд с маслом и яйцом	45	3,11	3,50	12,92	90	
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,70	89	
Итого за завтрак:		365	9,57	10,63	45,06	289	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70	5
Итого за 2 завтрак:		150	1,00	0,10	9,90	70	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,00	2,52	3,32	40	35,7
	Борщ с мясом	150/7	2,13	3,06	8,72	69	
	Тефтели мясные Ежики	90	7,19	9,75	7,51	132	
	Макароны отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,34	124	
	Компот из кураги	150	0,33	0,00	20,83	70	
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65	
Итого за обед:		547	16,62	18,75	73,01	500	
Полдник	Печенье "Овсяное"	30	3,20	4,00	24,06	123	15,6
	Молоко кипяченое	170	4,58	5,44	8,57	96	
Итого за полдник:		200	7,78	9,44	32,63	219	
Ужин	Пирожок печеный с картофелем и луком	70	3,99	3,40	21,87	163	25,3
	Капуста тушеная	110	1,93	2,84	8,36	80	
	Компот из сухофруктов	160	0,35	0,00	19,68	75	
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36	
Итого за ужин:		440	7,17	6,44	58,01	354	

Итого за 6 день:

41,14 45,36 218,61 1432

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	150	2,90	4,28	23,41	119		96
	Бутерброд с маслом	25	1,50	4,10	9,70	82		1
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	84		413(410)
Итого за завтрак:		345	7,4	11,02	45,93	285	20,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70		418
Итого за 2 завтрак:		150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	24		20
	Суп картофельный с клецками	150	1,10	2,01	12,56	60		91(128)
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	258		321
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	75		24
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
Итого за обед:		530	20,47	10,16	68,18	488	34,9	
Полдник	Печенье	30	2,26	3,54	23,04	124		500/3
	Кисломолочный напиток ацидофилин	170	4,25	4,25	7,99	91		420
Итого за полдник:		200	6,51	7,79	31,03	215	15,4	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	100	11,35	9,62	7,19	141		272
	Пюре картофельное	120	2,95	4,61	20,67	114		339
	Чай с лимоном	160	0,11	0,018	9,06	31		412
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
Итого за ужин:		410	16,69	14,49	51,68	357	25,5	

Итого за 7 день:

44,56 43,56 206,72 1415

Неделя 2
 День 8

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,34	4,50	17,30	117		182/3
	Бутерброд с джемом	30	1,60	0,20	18,90	82		2
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	170	2,49	2,13	11,29	89		415
	Итого за завтрак:	350	7,43	6,83	47,49	288	20,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70		418
Итого за 2 завтрак:		150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	
Обед	Суп с "Харчо" с мясом	150/7	3,67	4,12	12,60	88		46
	Биточки рубленные из говядины	60	6,98	7,07	9,64	132		299
	Каша перловая вязкая	110	3,27	3,17	23,24	100		331
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	30		367
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	88		392
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за обед:	507	16,59	16,89	88,04	503	35,9	
Полдник	Вафли	30	1,70	7,15	25,09	129		500/8
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	87		413(410)
	Итого за полдник:	200	4,70	9,79	37,91	216	15,4	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	11,34	21,56	215		252
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32		511
	Компот из кураги	160	0,35	0	22,22	70		394
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	400	14,86	14,34	44,5	361	25,8	

Итого за 8 день:

44,6 47,95 227,84 1438

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 9

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,58	3,67	17,61	110		182/6
	Бутерброд с маслом и яйцом	45	3,11	3,50	12,92	90		3/1
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,70	89		416
Итого за завтрак:		365	9,81	10,38	44,23	289	20,6	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89		386
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	89	6,4	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,40	30		12
	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	67		81
	Жаркое по-домашнему	170	14,02	8,46	18,48	247		292
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,00	18,45	70		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
Итого за обед:		530	18,74	13,61	62,94	485	34,6	
Полдник	Булочка российская	40	2,57	3,04	21,63	134		457
	Компот из свежих яблок	160	0,13	0,13	20,74	74		390
Итого за полдник:		200	2,7	3,17	42,37	208	14,9	
Ужин	Гречка отварная с овощами	140	3,99	3,40	21,87	156		334/1
	Салат из свеклы с сыром	70	3,29	6,65	4,98	91		32
	Компот из вишни свежемороженой	160	0,26	0,06	19,36	60		390/2
	Хлеб "Северный" с ламинарией	25	1,90	0,33	13,29	54		501
Итого за ужин:		395	9,44	10,44	59,50	361	25,8	

Итого за 9 день:

42,19 38,10 230,04 1432

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочая	150	3,12	4,26	18,03	108		182/2
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	3,15	12,92	91		3
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,94	14,55	89		414
	Итого за завтрак:	355	9,88	10,35	45,50	288	20,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70		418
Итого за 2 завтрак:		150	1,00	0,10	9,90	70	5,0	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,62	3,56	1,74	41		23
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,44	3,89	6,89	73		176
	Плов из мяса	160	8,78	12,21	31,36	254		44
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за обед:	530	12,63	16,64	65,77	494	35,3	
Полдник	Пряник "Молочный"	30	1,80	4,20	27,47	129		500/6
	Компот из свежемороженных ягод	170	0,17	0,070	14,80	85		24
	Итого за полдник:	200	1,97	4,27	42,27	214	15,3	
Ужин	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	221		431,432
	Молоко сгущенное	20	1,15	1,36	8,88	65		510
	Чай с сахаром	160	0,043	0,01	7,96	30		411/1(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	380	8,633	13,04	64,71	360	25,7	

Итого за 10 день:

34,11 44,40 228,15 1426

Итого за весь период:

423,2 471,8 2034,6 14119

Среднее значение за период:

42 47 203 1412

Содержание белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:3,0 3,3 14,4
1,0 1,1 4,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ЯСЛИ	353	140	526	201	408