

Утверждаю 
Заведующий Ермолина О.В.
Дата: 16.05.2025 г.
Приказ № 119 

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

Сезон: летний - 2025 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Примерное цикличное меню



Неделя 1

День 1 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

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	129		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	295	19,7	
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	4,7	
Обед	Салат из капусты с кукурузой и луком	40	0,64	2,68	4,76	43		4
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	3,16	11,34	65		87
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,17	4,23	104		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 "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	540	19,25	16,43	81,32	523	34,9	
Полдник	Булочка российская	40	2,57	3,04	21,64	131		457
	Молоко кипяченое	170	4,58	5,44	8,57	96		419
	Итого за полдник:	210	7,15	8,48	30,21	227	15,1	
Ужин	Икра кабачковая	30	0,24	1,07	2,31	25		57
	Омлет натуральный	110	10,23	18,48	2,08	220		229
	Чай с сахаром	160	0,043	0,01	7,96	30		411/1(410)
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	34		389
	Итого за ужин:	425	13,65	19,99	34,81	380	25,3	

Итого за 1 день:

49,27 56,19 186,89 1495

Сезон: летний -2025 г.

Примерное циклическое меню

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Утверждаю

Заведующий:

Дата: 16.05.2025 г.

«СКАЗКА»

Неделя 1

День 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,47	5,34	20,50	156		182/5
	Бутерброд с маслом	38	2,20	6,60	14,70	127		1
	Чай с молоком	180	2,90	3,10	13,50	89		413(410)
	Итого за завтрак:	398	9,57	15,04	48,70	372	19,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
	Итого за 2 завтрак:	180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Салат из капусты с кукурузой и луком	50	0,80	3,35	5,95	51		4
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	4,20	13,56	78		87
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,20	5,45	121		293
	Гречка рассыпчатая	140	6,16	5,32	35,35	216		330/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	670	24,29	20,47	106,14	669	35,2	
Полдник	Булочка российская	50	3,21	3,80	27,04	165		457
	Молоко кипяченое	210	5,09	6,72	10,58	119		419
	Итого за полдник:	260	8,3	10,52	37,62	284	14,9	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,40	1,78	3,47	41		57
	Омлет натуральный	140	13,02	23,52	2,65	287		229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
	Итого за ужин:	500	16,66	25,76	38,97	475	25,0	

Итого за 1 день:

58,82 71,79 231,43 1890

Неделя 1
День 2

ясли
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

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	129		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	300	20,0	
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	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	40	0,37	2,44	3,75	40		42/1
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72		82
	Биточки рубленные из говядины	60	6,98	7,07	9,64	132		299
	Макароны отварные с маслом	120	4,44	3,37	21,09	135		218/219
	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:	550	15,48	16,24	72,25	525	35,0	
Полдник	Вафли	30	1,70	7,15	25,09	151		500/8
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,47	74		417
	Итого за полдник:	210	2,31	7,40	42,56	225	15,0	
Ужин	Запеканка из творога	120	20,21	12,56	21,43	203		251
	Молоко сгущенное	20	1,15	1,36	8,88	65		510
	Чай с молоком	160	2,58	2,76	12,00	76		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	400	24,34	17,08	52,11	388	25,9	

Итого за 2 день:

51,15 47,53 217,98 1508

Неделя 1 сад
 День 2 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,30	4,40	21,13	155		182/6
	Бутерброд с джемом	45	2,39	0,30	28,35	124		2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	15,40	102		414
	Итого за завтрак:	405	9,69	7,8	64,88	381	20,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
	Итого за 2 завтрак:	180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	50	0,46	3,05	4,69	50		42/1
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,93	87		82
	Биточки рубленые из говядины	70	8,14	8,08	10,99	154		299
	Макароны отварные с маслом	140	5,18	3,93	24,61	158		218/219
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	95		24
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
Итого за обед:		670	19,27	19,20	92,49	662	34,8	
Полдник	Вафли	40	2,27	9,54	33,45	191		500/8
	Напиток из плодов шиповника	220	0,79	0,32	21,54	96		417
	Итого за полдник:	260	3,06	9,86	54,99	287	15,1	
Ужин	Запеканка из творога	140	23,58	14,07	25,00	258		251
	Молоко сгущенное	25	1,44	1,70	11,10	82		510
	Чай с молоком	180	2,90	3,10	13,50	89		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
Итого за ужин:		445	28,32	19,27	59,40	473	24,9	

Итого за 2 день:

60,34 56,13 271,76 1893

Неделя 1

День 3

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,40	3,86	18,03	119		199/1
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	3,15	12,92	93		3
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,7	89		416
	Итого за завтрак:	355	9,44	10,22	44,65	301	20,1	
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	5,9	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с луком	40	0,39	2,46	1,49	35		15
	Суп "Харчо" с мясом	150/7	3,67	4,12	12,6	90		46/1
	Котлеты рубленые из говядины	70	8,14	8,08	10,99	154		299
	Пюре картофельное	120	2,83	4,43	19,84	110		339
	Компот из кураги	150	0,33	0,00	20,83	70		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	567	17,64	19,33	80,51	530	35,3	
Полдник	Печенье	30	2,26	3,54	23,04	135		500/3
	Кисломолочный напиток снежок	170	4,25	4,25	8,82	92		420
	Итого за полдник:	200	6,51	7,79	31,86	227	15,1	
Ужин	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95		46
	Биточки рыбные с овощами запеченные	120	11,23	8,12	13,60	182		275
	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	14,99	14,56	45,86	379	25,3	

Итого за 3 день:

50,08 44,11 202,88 1526

Неделя 1

сад

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Затрак	Каша манная молочная	180	3,18	4,67	22,56	139		199/1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,60	4,50	18,45	141		3
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,80	22,65	101		502
	Итого за завтрак:	410	12,29	11,97	63,66	381	20,1	
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	4,7	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с луком	50	0,48	3,07	1,86	45		15
	Суп "Харчо" с мясом	180/10	4,40	4,41	14,12	110		46/1
	Котлеты рубленные из говядины	80	9,30	9,24	12,56	173		299
	Пюре картофельное	150	3,54	5,54	24,80	140		339
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	24,99	90		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	690	21,92	22,66	102,93	676	35,6	
Полдник	Печенье	40	3,01	4,72	29,67	179		500/3
	Кисломолочный напиток снежок	210	4,78	5,25	9,87	113		420
	Итого за полдник:	250	7,79	9,97	39,54	292	15,4	
Ужин	Винегрет овощной	120	1,64	7,42	10,13	114		46
	Биточки рыбные с овощами запеченные	160	14,97	11,34	19,45	249		275
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41		412
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за ужин:	490	19,01	19,02	54,54	475	25,0	

Итого за 3 день:

61,01

63,62

260,67

1913

Неделя 1

День 4

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

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	133		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	299	19,9	
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	4,7	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,10	2,01	12,56	74		91(128)
	Капуста, тушеная с мясом	170	9,03	7,45	6,59	313		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:	500	12,74	9,7	52,36	528	35,2	
Полдник	Пряник "Молочный"	35	1,80	4,20	27,47	148		500/6
	Кисель из свежемороженой ягод	170	0,10	0,075	22,89	82		396
	Итого за полдник:	205	1,90	4,275	50,36	230	15,3	
Ужин	Овощи свежие (порциями-огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4		148
	Шанежка с картофелем	80	7,05	7,63	31,65	212		460
	Гречка отварная с овощами	120	3,42	2,91	18,75	140		334/1
	Чай с сахаром	160	0,043	0,01	7,96	30		411/1(410)
	Итого за ужин:	400	10,79	10,59	59,12	386	25,7	

Итого за 4 день:

33,27 35,805 201,66 1513

Неделя 1
День 4

сад
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	180	4,01	5,36	20,76	156		182/3
	Бутерброд с маслом	38	2,20	6,60	14,70	127		1
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	89		413(410)
	Итого за завтрак:	398	9,39	14,76	49,03	372	19,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
	Итого за 2 завтрак:	180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,32	2,68	15,09	89		91(128)
	Капуста, тушеная с мясом	200	10,86	9,77	11,09	368		289(354)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	660	16,38	12,85	72,01	660	34,7	
Полдник	Пряник "Молочный"	45	2,53	5,79	35,32	190		500/6
	Кисель из свежемороженой ягод	210	0,11	0,09	27,49	102		396
	Итого за полдник:	255	2,64	5,88	62,81	292	15,4	
Ужин	Овощи свежие (порциями-огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6		148
	Шанежка с картофелем	100	8,82	9,53	39,56	276		460
	Гречка отварная с овощами	130	3,71	3,16	20,31	151		334/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
	Итого за ужин:	460	12,94	12,76	70,81	473	24,9	

Итого за 4 день:

41,35 46,25 254,66 1887

Неделя 1

ясли

День 5

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	%	№
		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		реп.
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	3,72	4,19	17,09	132	20,2	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	303		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,00	0,10	9,90	70	4,7	418
Итого за 2 завтрак:		150	1,00	0,10	9,90	70		
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	32	35,6	14
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150/7	2,44	2,90	6,09	76		73/1
	Плов из мяса	170	9,33	12,97	33,32	286		44
	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:	547	14,27	18,73	67,66	534		
Полдник	Мармелад	40	0,04	0,00	29,67	146	14,7	500/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,47	74		417
	Итого за полдник:	220	0,65	0,25	17,47	220		
Ужин	Блинчики с маслом	105	5,18	6,20	29,82	202	25,8	430(428)
	Молоко сгущенное	20	1,15	1,36	8,88	65		510
	Чай с молоком	160	2,58	2,76	12,00	76		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	385	9,31	10,72	60,50	387		

Итого за 5 день:

33,39 37,03 196,17 1514

Неделя 1

День 5

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4,47	5,03	20,50	154		182/1
	Бутерброд с джемом	45	2,39	0,30	28,35	124		2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	15,40	102		414
	Итого за завтрак:	405	9,86	8,43	64,25	380	20,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Ужин	Салат из помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,40	40		14
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	180/10	2,92	3,48	7,31	91		73/1
	Плов из мяса	200	14,80	16,60	36,80	341		44
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	95		24
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		501
	Итого за обед:	670	21,63	23,78	84,33	675	35,5	
Полдник	Мармелад	50	0,05	0,00	36,56	185		500/4
	Напиток из плодов шиповника	220	0,79	0,32	21,54	96		417
	Итого за полдник:	270	0,51	0,32	58,1	281	14,8	
Ужин	Блинчики с маслом	155	7,60	9,15	44,02	276		430(428)
	Молоко сгущенное	25	1,44	1,70	11,10	82		510
	Чай с молоком	180	2,9	3,10	13,50	89		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	460	12,34	14,35	78,42	491	25,8	

Итого за 5 день:

44,34 46,88 285,10 1917

Неделя 2

День 6

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

	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	123		96
	Бутерброд с маслом и яйцом	45	3,11	3,50	12,92	90		3,1
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,7	89		416
	Итого за завтрак:	365	9,13	10,99	50,03	302	20,1	
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	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	40	0,37	2,44	3,75	40		42/1
	Борщ с мясом	150/7	2,13	3,06	8,72	69		69
	Тефтели мясные Ежики	90	7,19	9,75	7,51	151		304
	Макароны отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,34	124		218/219
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	19,45	70		390
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	577	16,16	18,7	73,53	525	35,0	
Полдник	Вафли	30	1,70	7,15	25,09	151		500/8
	Молоко кипяченое	170	4,58	5,44	8,57	96		419
	Итого за полдник:	200	6,28	12,59	33,66	247	16,5	
Ужин	Крендель с сахаром	40	2,82	4,73	23,18	179		443
	Капуста тушеная	120	2,11	3,10	9,12	88		354
	Компот из сухофруктов	160	0,35	0,00	19,68	75		394
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
	Итого за ужин:	420	6,18	8,03	60,08	378	25,2	

Итого за 6 день:

38,75 50,31 217,3 1522

Неделя 2

День 6

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	180	3,26	4,98	28,09	143		96
	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,27	4,81	13,34	126		3/1
	Какао с молоком	180	3,30	3,40	14,50	101		416
Итого за завтрак:		415	10,83	13,19	55,93	370	19,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
		180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	50	0,46	3,05	4,69	50		42/1
	Борщ с мясом	180/10	2,84	4,08	11,62	89		69
	Тефтели мясные Ежики	100	7,99	10,83	8,34	168		304
	Макароны отварные с маслом	130	4,81	4,67	22,85	147		218/219
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	23,78	95		390
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	700	20,04	23,17	95,88	667	35,1	
Полдник	Вафли	40	2,27	9,54	33,45	191		500/8
	Молоко витаминизированное	210	6,30	6,72	9,87	126		419/1
Итого за полдник:		250	8,57	16,26	43,32	317	16,7	
Обед	Крендель с сахаром	50	3,53	5,91	28,98	232		443
	Капуста тушеная	150	2,64	3,87	11,40	112		354
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		394
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
Итого за ужин:		480	7,47	9,98	69,71	465	24,5	

Итого за 6 день:

46,91

62,60

264,84

1909

Неделя 2

День 7

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,12	4,26	18,03	124		182/2
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	3,15	12,92	93		3
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	84		413(410)
	Итого за завтрак:	355	10,04	10,05	43,77	301	20,1	
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	75		24
	Итого за 2 завтрак:	150	0,15	0,06	13,06	75	5,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,95	27		13
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	150	1,35	1,63	11,81	80		52
	Жаркое по-домашнему	190	15,68	9,45	17,53	273		292
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	75		392
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	560	19,94	13,8	70,54	526	35,1	
Полдник	Печенье "Овсяное"	30	3,2	4,00	24,06	135		500/5
	Кисломолочный напиток ацидофилин	170	4,25	4,25	7,99	94		420
	Итого за полдник:	200	7,45	8,25	32,05	229	15,3	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	11,34	21,56	267		252
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32		511
	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:	400	14,95	14,75	40,04	373	24,9	

Итого за 7 день:

52,53 46,85 186,40 1504

Неделя 2

День 7

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,42	5,11	21,63	146		182/2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,60	4,50	18,45	141		3
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	89		413(410)
	Итого за завтрак:	410	13,20	12,41	53,65	376	19,8	
Итого за 2 завтрак:	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	95		24
		180	0,18	0,07	15,67	95	5,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,00	1,19	34		13
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	180	1,62	1,95	14,12	96		52
	Жаркое по-домашнему	220	18,15	10,95	23,91	326		292
	Компот из апельсинов	180	0,44	0,10	30,59	92		392
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	680	6,24	16,40	94,41	666	35,1	
Полдник	Печенье "Овсяное"	40	4,00	5,00	32,12	179		500/5
	Кисломолочный напиток ацидофилин	210	4,78	5,25	9,87	117		420
	Итого за полдник:	250	8,78	10,25	41,99	296	15,6	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	14,18	26,95	338		252
	Сметана	30	0,78	4,50	1,08	48		511
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	460	18,73	19,10	47,82	470	24,7	

Итого за 7 день:

46,95 58,16 237,87 1903

Неделя 2

День 8

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

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	129		182/6
	Бутерброд с джемом	30	1,60	0,20	18,90	80		2
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	170	2,34	2,00	10,63	85		415
Итого за завтрак:		350	7,52	5,87	47,14	294	19,6	
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	5,9	
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	32		14
	Рассольник домашний	150	1,25	3,06	8,85	67		81
	Оладьи из печени	60	9,87	7,67	6,28	148		83
	Пюре из гороха	110	11,12	4,09	28,64	135		179
	Компот из кураги	150	0,33	0,00	20,83	72		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
Итого за обед:		540	25,30	17,53	81,26	525	35,0	
Полдник	Печенье	30	2,26	3,54	23,04	135		500/3
	Чай с молоком	170	3,00	2,64	12,82	87		413(410)
Итого за полдник:		200	5,26	6,18	35,86	222	14,8	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62		227
	Рагу из овощей с кабачками	170	2,30	12,30	11,21	184		148
	Компот из свежих яблок и свежемороженой ягоды	160	0,13	0,13	20,75	66		390/1
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
Итого за ужин:		400	9,41	17,36	45,53	377	25,1	

Итого за 8 день:

47,5 46,94 230,79 1507

Неделя 2

День 8

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,30	4,40	21,13	155		182/6
	Бутерброд с джемом	40	2,30	0,20	25,20	119		2
	Кофейный напиток с молоком, сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	96		415
Итого за завтрак:		400	9,45	7,01	60,69	370	19,5	
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	4,7	
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,40	40		14
	Рассольник домашний	180	1,53	3,67	10,62	80		81
	Оладьи из печени	70	10,34	8,94	8,76	173		83
	Пюре из гороха	130	13,14	4,83	33,85	161		179
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	24,99	90		394
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
Итого за обед:		660	29,77	20,92	105,22	662	34,8	
Полдник	Печенье	40	3,01	4,72	29,67	179		500/3
	Чай с молоком	210	3,71	3,27	15,83	107		413(410)
Итого за полдник:		250	6,72	7,99	45,5	286	15,1	
Ужин	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62		227
	Рагу из овощей с кабачками	200	2,71	14,47	13,19	251		148
	Компот из свежих яблок и свежемороженой ягод	180	0,14	0,14	23,78	73		390/1
	Хлеб "Северный" с ламинарией	40	2,53	0,44	17,72	87		501
Итого за ужин:		460	10,46	19,65	54,97	473	24,9	

Итого за 8 день:

49,68 55,57 266,38 1880

Неделя 2

День 9

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

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	133		182/3
	Бутерброд с маслом	25	1,50	4,10	9,70	82		1
	Какао с молоком	170	3,12	3,21	13,7	89		416
	Итого за завтрак:	345	7,96	11,81	40,7	304	20,3	
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	4,7	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0,40	2,40	1,24	28		5
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	3,45	3,16	12,45	82		87/1
	Плов из мяса	170	9,33	12,97	33,32	286		44
	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:	550	15,41	18,86	78,75	531	35,4	
Полдник	Пряник "Молочный"	35	1,80	4,20	27,47	148		500/6
	Компот из свежих яблок	170	0,14	0,14	22,04	79		390
	Итого за полдник:	205	1,94	4,34	49,51	227	15,1	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	90	11,56	8,00	13,98	165		277
	Пюре картофельное	120	2,83	4,43	19,84	110		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:	400	16,78	12,688	57,64	377	25,1	

Итого за 9 день:

42,09 47,80 236,50 1509

Неделя 2

День 9

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	180	4,01	5,36	20,76	156		182/3
	Бутерброд с маслом	38	2,20	6,60	14,70	127		1
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,80	22,65	101		502
Итого за завтрак:		398	9,72	14,76	58,11	384	20,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,50	3,00	1,55	35		5
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/15	4,14	3,82	15,78	98		87/1
	Плов из мяса	200	14,80	16,60	36,80	341		44
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		394
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		501
Итого за обед:		695	23,01	23,97	97,51	667	35,1	
Полдник	Пряник "Молочный"	45	2,53	5,79	35,32	190		500/6
	Компот из свежих яблок	210	0,16	0,16	27,23	98		390
Итого за обед:		255	2,69	5,95	62,55	288	15,2	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	120	15,41	10,67	18,63	223		277
	Пюре картофельное	150	3,54	5,54	24,80	140		339
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41		412
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
Итого за ужин:		480	21,35	16,47	68,39	475	25,0	

Итого за 9 день:

56,77 61,26 286,56 1904

Неделя 2

День 10

ясли

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,34	3,92	18,44	122		155
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	3,15	12,92	93		3
	Кофейный напиток с молоком	170	2,84	2,94	14,55	89		414
	Итого за завтрак:	355	10,10	10,01	45,91	304	20,3	
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	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	40	0,37	2,44	3,75	40		42/1
	Свекольник со сметаной яйцом	150	1,44	3,89	6,89	73		176
	Жаркое по-домашнему	190	15,68	9,45	17,53	273		292
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		502
	Итого за обед:	547	20,28	16,23	57,16	518	34,5	
Полдник	Вафли	30	1,70	7,15	25,09	151		500/8
	Кисель из свежемороженой ягод	170	0,10	0,075	22,89	82		396
	Итого за полдник:	200	1,8	7,225	47,98	233	15,5	
Ужин	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	237		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	376	25,1	

Итого за 10 день:

41,81 46,51 235,56 1501

Итого за весь период:

419,5 469,5 2032,3 15099

Среднее значение за период:

42 47 203 1510

Содержание белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:3 3 13
1,0 1,1 4,8

Неделя 2

День 10

сад

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	4,01	4,70	22,13	142		155
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,60	4,50	18,45	141		3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	15,40	102		414
	Итого за завтрак:	410	12,61	12,3	55,98	385	20,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	4,7	
Обед	Салат из моркови с маслом	50	0,46	3,05	4,69	50		42/1
	Свекольник со сметаной яйцом	180	2,45	4,56	7,34	88		176
	Жаркое по-домашнему	220	18,15	10,95	23,91	326		292
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		417
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
	Итого за обед:	675	7,32	19,21	79,21	661	34,8	
Полдник	Вафли	40	2,27	9,54	33,45	191		500/8
	Кисель из свежемороженой ягод	210	0,10	0,075	22,89	82		396
	Итого за полдник:	250	2,37	9,615	56,34	273	14,4	
Ужин	Оладьи	150	10,56	16,90	57,10	334		431,432
	Молоко сгущенное	20	1,15	1,36	8,88	65		510
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	Итого за ужин:	450	12,17	18,68	85,77	483	25,4	

Итого за 10 день:

34,47 59,81 277,3 1892

Итого за весь период:

540,6 600,4 2612,2 18988

Среднее значение за период:

54 60 261 1899

Содержание белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:2,85 3,16 13,76
1 1 4,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ЯСЛИ	352	140	548	205	402

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
САД	405	164	677	255	469