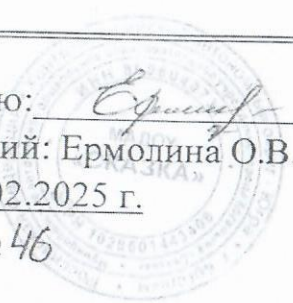


Утверждаю: 

Заведующий: Ермолина О.В.

Дата: 28.02.2025 г.

Приказ № 46



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

Примерное циклическое меню

Сезон: весенний -2025 г.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Утверждаю: Ермолина О.В.

Заведующий: *Ермолина О.В.*

Дата: 28.02.2025 г.

Неделя 1 Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ ре.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,47	5,34	20,50	140		182/5
	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	9,85	14,74	48,77	356	19,8	
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	5,0	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,00	50		12
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	4,20	13,56	75		87
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,20	5,45	118		293
	Гречка рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,83	201		330/1
	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:		660	23,86	19,98	99,22	637	35,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,30	20,38	160		452
	Молоко кипяченое	200	4,85	6,40	10,08	113		419
	Итого за полдник:	250	8,49	12,7	30,46	273	15,2	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,40	1,78	3,47	41		57
	Омлет натуральный	130	12,09	21,84	2,46	269		229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59		502
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
Итого за ужин:		485	15,35	24,04	36,32	445	24,7	

Итого за 1 день:

57,55 71,46 214,77 1801

Неделя 1

День 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Вторник

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	134		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	360	20,0	
2 завтрак	Напиток сокосодержащий	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	5,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,28	3,05	3,75	46		34
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	180/10	2,52	2,03	12,36	90		88/1
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,18	14,12	13,46	159		322
	Пюре картофельное	140	3,30	5,17	23,15	130		339
	Компот из свежемороженой 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:		680	22,63	24,99	90,54	628	34,9	
Полдник	Вафли	40	2,27	9,54	33,45	172		500/8
Итого за полдник:	Напиток из плодов шиповника	220	0,79	0,32	21,54	96		417
		260	3,06	9,86	54,99	268	14,9	
Ужин	Запеканка из творога	140	23,58	14,07	25,00	234		251
	Молоко сгущенное	25	1,44	1,70	11,10	82		510
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	89		413(410)
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
Итого за ужин:		445	28,60	18,97	59,47	449	24,9	
Итого за 2 день:			63,98	61,62	281,10	1795		

Неделя 1

День 3

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Затрак	Каша манная молочная	180	3,18	4,67	22,56	126		
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,60	4,50	18,45	136		199/1
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,80	22,65	101		3
	Итого за завтрак:	410	12,29	11,97	63,66	363	20,2	502
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89		
Итого за 2 завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	89	4,9	371
Обед	Икра морковная	50	1,12	2,30	4,78	50		
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	180/10	1,49	3,87	6,11	80		55
	Оладьи из печени	70	10,34	8,94	8,76	159		73/1
	Макароны отварные с маслом	130	4,81	3,61	22,85	147		83
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	24,99	90		218/219
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		394
	Итого за обед:	670	21,33	19,27	89,64	634		501
Полдник	Печенье	40	3,01	4,72	26,88	166	35,2	
Итого за полдник:	Кисломолочный напиток снежок	210	4,78	5,25	9,87	113		500/3
		250	7,79	9,97	36,75	279	15,5	420
Ужин	Каша перловая вязкая	130	3,86	3,75	27,47	118		331
	Биточки рыбные с овощами запеченные	160	14,97	11,34	15,87	228		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:	500	21,23	15,35	68,30	458	25,4	
Итого за 3 день:			62,64	56,56	258,35	1823		

Неделя 1

День 4

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Четверг

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	137		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	353	19,6	
2 завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	23,78	95		390
		180	0,14	0,14	23,78	95	5,3	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,93	87		82
	Капуста, тушеная с мясом	200	10,86	9,77	11,09	342		289(354)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		394
Итого за обед:	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
		610	16,57	13,84	68,85	632	35,1	
Полдник	Пряник "Молочный"	40	2,25	5,15	35,45	172		500/6
	Кисель из свежемороженных ягод	210	0,11	0,09	27,49	102		396
		250	2,36	5,24	62,94	274	15,2	
Ужин	Рис отварной с овощами	130	3,78	10,10	23,98	144		334
	Плюшка с сахаром	50	3,53	5,91	28,98	223		443
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1(410)
Итого за ужин:	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		389
		460	4,49	16,23	71,05	443	24,6	

Итого за 4 день:

32,81

50,07

251,87

1797

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 5

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4,47	5,03	20,50	138		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	364	20,2	
2 завтрак	Напиток сокосодержащий	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	5,0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	2,87	3,21	10,56	73		83/1
	Шницель рубленый из говядины	70	8,14	8,08	10,99	154		299
	Пюре из гороха	130	13,14	4,83	33,85	162		179
	Компот из апельсина	180	0,44	0,10	30,59	125		392
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118		502
Итого за обед:		610	28,39	16,62	110,59	632	35,1	
Полдник	Мармелад	40	0,04	0,00	31,76	172		500/4
	Компот из смородины черной с/м	210	0,32	0,11	23,25	99		393
Итого за полдник:		250	0,51	0,11	55,01	271	15,1	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	140	11,48	11,59	23,42	216		308
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48		511
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		417
	Хлеб "Северный" с ламинарией	25	1,58	0,28	11,08	54		501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
Итого за ужин:		475	14,85	17,02	64,05	441	24,5	
Итого за 5 день:			53,61	42,181	305,12	1798		

Неделя 2

День 6

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Понедельник

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	131		
	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,27	4,81	13,34	126		155
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,80	22,65	101		3./1
	Итого за завтрак:	415	11,79	12,31	58,12	358	19,9	502
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	5	418
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50		
	Борщ с мясом	180/10	2,84	4,08	11,62	89		42
	Тефтели мясные Ежики	100	7,99	10,83	8,34	148		69
	Макароны отварные с маслом	130	4,81	3,61	22,85	147		304
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,99	90		218/219
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		394
	Итого за обед:	670	20,46	22,22	94,1	632	35,1	501
Полдник	Печенье "Овсяное"	40	4,00	5,00	32,12	164		
Итого за полдник:	Молоко кипяченое	210	5,09	4,94	10,58	119		500/5
		250	9,09	9,94	42,7	283	15,7	419
Ужин	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	5,70	4,86	31,24	227		
	Капуста тушеная	130	2,28	3,36	9,88	99		437(500)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,00	21,23	85		354
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36		394
	Итого за ужин:	510	9,28	8,42	70,45	447	24,8	389
Итого за 6 день:			50,62	52,89	276,59	1810		

Неделя 2

День 7

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ ре.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	180	3,26	4,98	28,09	139		96
	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	8,64	14,38	56,36	355	19,7	
2 завтрак	Напиток сокосодержащий	180	1,13	0,11	11,22	90		418
	Итого за 2 завтрак:	180	1,13	0,11	11,22	90	5,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,37	3,00	1,18	30		20
	Суп картофельный с клецками	180	1,32	2,68	15,09	82		91(128)
	Плов из птицы	200	21,12	7,36	33,99	309		321
	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:	660	26,79	13,51	90,53	634	35,2	
Полдник	Печенье	40	3,01	4,72	26,88	166		500/3
	Кисломолочный напиток ацидофилин	210	4,78	5,25	9,87	112		420
	Итого за полдник:	250	7,79	9,97	36,75	278	15,4	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	110	12,49	10,28	8,12	168		272
	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	40	3,04	0,32	19,68	95		502
	Итого за ужин:	480	19,19	16,16	62,80	444	24,7	
Итого за 7 день:			62,41	54,02	257,66	1801		

возрастная категория от 3 до 7 лет
преда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
		Б	Ж	У			
аша овсяная из "Геркулеса"	180	4,01	5,36	20,76	137		182/3
утерброд с джемом	45	2,39	0,30	28,35	124		2
офейный напиток с молоком, сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	95		415
	405	9,25	8,07	63,47	356	19,8	
ок фруктовый	180	1,13	0,11	11,22	90		418
	180	1,13	0,11	11,22	90	5	
уп с "Харчо" с мясом	180/10	4,40	4,41	14,12	110		46
иточки рубленые из говядины	70	8,14	8,08	10,99	154		299
аша перловая вязкая	130	3,86	3,75	27,47	118		331
оус томатный с овощами	40	0,59	2,83	5,04	40		367
мпот из апельсинов	180	0,44	0,10	30,59	107		392
теб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		501
	620	20,60	19,72	110,36	637	35,4	
зфли	40	2,27	9,54	33,45	172		500/8
ай с молоком	210	3,71	3,27	15,83	107		413(410)
	250	5,98	12,81	49,28	279	15,5	
пеканка из творога с морковью	140	16,32	13,23	25,15	275		252
летана	30	0,78	4,50	1,08	48		511
мпот из кураги	180	0,40	0,00	24,99	90		394
рукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		386
	450	17,9	18,13	61,02	457	25,4	
		47,75	58,73	295,35	1819		

Неделя 2

День 9

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,30	4,40	21,13	134		182/6
	Бутерброд с маслом и яйцом	55	4,27	4,81	13,34	126		3,1
	Какао с молоком и витаминами	180	3,51	2,80	22,65	101		502
	Итого за завтрак:	415	12,08	12,01	57,12	361	20,1	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	89		371
		100	1,50	0,50	21,00	89	5	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,00	50		12
	Рассольник домашний	180	1,53	3,67	10,62	81		81
	Жаркое по-домашнему	200	16,50	9,95	21,74	291		292
	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	23,67	17,11	82,19	625	34,7	
Полдник	Булочка российская Компот из свежих яблок	50	3,21	3,80	27,04	169		457
		200	0,15	0,15	25,93	93		390
		250	3,36	3,95	52,97	262	14,6	
Ужин	Гречка отварная с овощами	170	4,85	4,13	26,56	189		334/1
	Салат из свеклы с сыром	100	4,70	9,50	7,12	130		32
	Компот из вишни свежемороженой	180	0,29	0,07	21,78	76		390/2
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		501
	Итого за ужин:	300	11,74	14,03	68,75	460	25,6	
Итого за 9 день:			50,85	47,10	282,03	1797		

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочая	180	4,42	5,11	21,63	126		182/2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,60	4,50	18,45	136		3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	15,40	102		414
	Итого за завтрак:	410	13,02	12,71	55,48	364	20,0	
2 завтрак	Напиток сокосодержащий	180	1,13	0,11	11,22	90		418
Итого за 2 завтрак:		180	1,13	0,11	11,22	90	5,0	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,86	4,98	2,43	57		23
	Свекольник со сметаной и яйцом	180	2,45	4,56	7,34	88		176
	Плов из мяса	200	14,80	16,60	36,80	299		44
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		417
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		501
	Итого за обед:	660	21,03	26,94	87,39	631	35,1	
Полдник	Пряник "Молочный"	40	2,25	5,15	35,45	172		500/6
Итого за полдник:	Кисель из свежемороженой ягод	210	0,11	0,09	27,49	102		396
		250	2,36	5,24	62,94	274	15,2	
Ужин	Оладьи	150	10,56	16,90	57,10	298		431,432
	Молоко сгущенное	25	1,44	1,70	11,10	82		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:	455	12,46	19,02	87,99	464	25,8	

Итого за 10 день:

48,87 63,91 305,02 1823

Итого за весь период:

539,6 603,5 2610,6 18064

Среднее значение за период:

54 60 261 1806

Содержание белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:3,0 3,3 14,5
1,0 1,1 4,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Подник	Ужин
САД	406	164	650	251	456