

Примерное циклическое меню для воспитанников МДОУ
Ухтуйский детский сад «Тополёк» раннего возраста с 1- 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

1 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	150						99
		2,23	6,67	12,54	96,87	1	
Какао с молоком (цельным)	150						248
		2,77	1,9	14,9	127,2	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		7,74	8,89	40,32	275,43	2	
Второй завтрак							
Сок мультифр.	100						707
		2,1	2,2	9	64	8	
Итого за завтрак:		432	2,1	2,2	9	64	8
Обед							
Огурец свежий долькой	25	6,68	6,16	6,16	25,25	0,45	
Суп картофельный с горохом, тушёной, гречками (говядина п/ф высокой степени готовности)	150/25/10						36
		5,42	9,1	9,07	125,92	5,35	
Мясные тефтели с соусом томатным с овощами (п/ф высокой степени)	80/30						172

Утверждаю:
Заведующая МДОУ Угуйский
детский сад «Тополёк»

«_____» _____ 2021г

Примерное циклическое меню для воспитанников МДОУ
Угуйский детский сад «Тополёк» раннего возраста с 1- 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

1 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	150						99
		2,23	6,67	12,54	96,87	1	
Какао с молоком (цельным)	150						248
		2,77	1,9	14,9	127,2	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96
		0,08	7,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		7,74	8,89	40,32	275,43	2	
Второй завтрак							
Сок мультифр.	100						707
		2,1	2,2	9	64	8	
Итого за завтрак:		2,1	2,2	9	64	8	
Обед							
Огурец свежий долькой	25	6,68	6,16	6,16	25,25	0,45	
Суп картофельный с горохом, тушёнкой, гренками (говядина п/ф высокой степени готовности)	150/25/10						36
		5,42	9,1	9,07	125,92	5,35	
Мясные тефтели с соусом томатным с овощами (п/ф высокой степени готовности)	80/30						172
		3,62	3,17	5,44	82,85	1,11	
Капуста тушёная	100						206
		2,08	3,47	10,1	91,84	7,61	

Суп картофельный с клецками, говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/20	3,12	4,71	16,84	145,94	0,7	
Рыба тушёная с овощами (п/ф высокой ст. готовности)	50/30	4,52	4,92	2,72	87,6	0,4	137
Картофельное пюре	100	4,3	6	28,1	66,3	2	513
Компот из чернослива	150	0,4		7,4	106	5	638
Хлеб ржаной	40	1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	570	14,2	16	72,66	489,44	8,1	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	5,8	7	22,4	158	1,2	698
Итого за полдник:	200	5,8	7	22,4	158	1,2	
Ужин							
Вареники ленивые из творога	150	3,4	12,6	10,4	158,6	7	224
Компот из свежих груш	200	1,2	1,2	12,97	65,25	0,5	261
Хлеб пшен.	30	2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	380	7,34	14,1	36,25	275,21	7,5	
Итого за день:	1602	38,3	48,7	182,1	1275,6	40,25	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

3 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная "Геркулес"	150	4,6	4,6	24	94	1	93
Кофейный напиток с молоком цельным	150	1,2	1,2	2,97	65,25	0,5	261
Сыр "Костромской" порционный	5	0,08	2,25	0,17	66,1		96
Хлеб пшеничный	27	2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,62	8,37	40,02	276,71	1,5	
Второй завтрак							
Сок персиковый	100						707

		2	2,2	10,1	74	8	
Итого за завтрак:	432	2	2,2	10,1	74	8	
Обед							
Икра свекольная	30	1,23	4,6	9,8	56,1	12,5	
Суп из овощей со сметаной	150/10						35
		2,5	6,4	12,7	95	7	
Биточек мясной п/ф (п/ф высокой степени готовности)	80						181
		5,6	4,6	21,11	207,74		
Рис отварной с овощами	100						200
		3,92	4,85	12,67	50,74	9,5	
Компот из изюма	150						699
		0,1		7,2	46	19,2	
Хлеб ржаной	30						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	550	14	16,3	71,28	483,08	35,7	
Полдник							
Блинчики с джемом	50/20						265
		4,27	5,67	27,7	116,3		
Напиток кисломолочный "Ряженка"	200						263
		3,12	2,97	2,71	121,97		
Итого за полдник:	270	7,39	8,64	30,41	238,27	0	
Ужин							
Овощное рагу	180						
		3	2,1	25	174	7	
Напиток апельсиновый	200						263
		0,12		19,03	36,48		
Хлеб пшен.	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	410	2,86	2,42	31,91	261,84	7	
Итого за день:	1662	32,9	35,7	173,6	1259,9	44,2	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

4 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная пшённная	150						334
		3,6	5,2	22,6	96	0,56	
Чай с молоком цельным	150						248
		1,7	1,9	4,9	57,2	1	
Масло сливочное							96

порционное	5						
		0,08	2,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,12	9,67	40,55	270,66	1,56	
Второй завтрак							
Компот конс. абрикосовый	100						637
		2,1	2,2	10,1	69,4	9,56	
Итого за завтрак:	432	2,1	2,2	10,1	69,4	9,56	
Обед							
Сельдь соленая (филе)	25						87
		2,98	6,16	6,16	52,25	0,45	
Свекольник со сметаной, говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/20/7						34
		2,5	3,3	16,5	62	7	
Курица, тушёная в соусе (п/ф высокой степени готовности)	40/30						152
		3,9	3,5	5	132	0,5	
Картофель отварной	100						207
		2,08	1,46	23,09	91,83	7,61	
Компот из с/ф	150						239
		1,2		3,27	46,2	5,2	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	705	14,5	14,8	71,62	467,88	20,76	
Полдник							
Булочка ванильная	50						
		2,93	2,84	24,03	82		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						698
		5,6	5	22	162	1,2	
Итого за полдник:	250	8,53	7,84	46,03	244	1,2	
Ужин							
Макаронные изделия, запечённые с сыром	140						300
		6,25	4,75	28,25	195		
Чай без сахара	200						260
		0,12		6,77	27,36	6	
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	370	9,11	5,07	47,9	273,72	6	
Итого за день:	1757	42,4	39,6	216,2	1325,7	39,08	

5 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная "Дружба"	150						84
		3	1,4	19,2	94,26	1	
Чай с сахаром	150						253
		2,5	1,6	8,7	85	1	
Сыр "Голландский" порционный	5						96
		0,08	6,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,32	9,57	40,95	296,72	2	
Второй завтрак							
Сок яблочный	100						
		2,5	2,9	10,13	70,6	9,5	
Итого за завтрак:	432	2,5	2,9	10,13	70,6	9,5	
Обед							
Маринад из моркови	30	1,32	4,56	6,84	76,8	8,25	
Суп с домашней лапшой, куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	150/15						56
		4,8	6,2	10,2	126	7	
Жаркое домашнему с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	130/50						134
		7,5	9,8	22,69	231,3	0,5	
Компот из кураги	150						256
		0,68		21,01	46,27	22	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	565	14,9	16,4	71,5	487,17	29,5	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200						255
		3,59	4,38	9,38	117,31	2	
Печенье песочное	50						
		3,21	2,54	24,03	132		
Итого за полдник:	250	6,8	6,92	33,41	249,31	2	
Ужин							
Соус сладкий	20						101
		1	4,5	4,7	48	2,45	
Запеканка творожная	180						216
		5,2	5,8	13,66	82	6,6	
Напиток лимонный	200						643

		1,2		9,47	70	0,8	
Хлеб пшен.	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	430	10,1	10,6	40,71	251,36	9,85	
Итого за день:	1677	42,6	46,4	196,7	1355,2	52,85	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

бдень

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная манная	150						90
		5	5,2	20	125	1	
Какао с молоком цельным	150						263
		0,12		7,03	36,48		
Сыр "Российский" порционный	5						96
		0,08	4,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		7,94	9,77	40,08	278,94	1	
Второй завтрак							
Сок мультифруктовый	100						707
		1,8	2,1	10,1	70	8	
Итого за завтрак:	432	1,8	2,1	10,1	70	8	
Обед							
Огурец свежий долькой	30	1,52	4,3	5,1	52,1	12,5	
Суп картофельный с зеленым горошком, сметаной	150/7						36
		6,54	6	12,3	120	4,7	
Капуста свежая, тушёная с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150						161
		5	10,39	40,3	182,69	8,97	
Кисель из п/я конц.	150						699
		0,1		1,2	93	13,3	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	720	13,5	16,8	71,4	479,29	26,97	
Полдник							
Пирог с яблочным повидлом	60						738
		5,64	4,21	29,2	117,6	2,5	

Напиток кисломолочный "Бифидок"	200						261
		1,6	2,79	17,3	167	0,5	
Итого за полдник:	260	7,24	7	46,5	284,6	3	
Ужин							
Суп картофельный с рисом, рыбой конс. "Сайра"	150/25						44
		6	7	24,7	141	1	
Напиток из шиповника	200						263
		0,12		3,03	36,48		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	405	8,86	7,32	40,61	228,84	1	
Итого за день:	1817	37,6	40,9	198,6	1271,7	31,97	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

7 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	150						99
		2,23	5,67	19,54	106,87	1	
Чай с лимоном	150						261
		1,2	1,2	6,97	65,25	0,5	
Сыр "Костромской" порционный	5						97
		1,9	2,02	1	52,8	0,42	
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,07	9,21	40,39	276,28	1,92	
Второй завтрак							
Банан	100						
		2,3	2,3	10,2	70,8	96	
Итого за завтрак:	432	2,3	2,3	10,2	70,8	96	
Обед							
Горошек зелёный (прокип.)	30	1,44	4,56	7,8	79,2	9,96	
Суп картофельный с вермишелью, тушёной (п/ф высокой степени готовности)	150/25						42
		3,9	5,3	14,6	97	3,2	
Курица отварная	40						144
		5,6	5,1	14,6	112	5,6	

Овощное рагу	100						191
		2,8	5,68	18,36	124,8		
Компот из сухофруктов	150						241
		0,51		5,87	50,5	5,8	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	535	14,7	16,5	71,03	467,9	14,6	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						263
		3,12	6,35	12,04	158,64		
Итого за полдник:	200	3,12	6,35	12,04	158,64	0	
Ужин							
Омлет натуральный	130						108
		5,4	5,18	13,7	160,18		
Компот из свежих груш	200						260
		0,3		15,2	60	6	
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	360	8,44	5,5	41,78	271,54	6	
Итого за день:	1527	36,6	39,8	175,4	1245,2	118,5	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

8 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Суп молочный с макаронными изделиями	150						86
		4	4,1	19	87,21	1	
Кофейный напиток с молоком цельным	150						253
		1,5	1,6	8,7	72	1	
Масло сливочное порционное	5						96
		0,08	3,25	0,17	66,1		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,32	9,27	40,75	276,67	2	
Второй завтрак							
Сок абрикосовый	100						707
		2	2	10,1	70,4	4	
Итого за завтрак:	432	2	2	10,1	70,4	4	
Обед							
Помидор свежий долькой	30	1,44	3,6	5,7	46,3	6,31	

Борщ со свежей капустой и сметаной	150/10						27
		4,51	5,18	10,72	95,6	7,3	
Рыба, запечённая в сметанном соусе (п/ф высокой степени готовности)	50/20						178
		4,6	7,92	8	151,6	0,53	
Розовое пюре	100						204
		3,2	2,55	25,7	120,6	5,53	
Компот из чернослива	150						239
		0,6		5	46	5,8	
Хлеб ржаной	30						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	755	14,8	16,1	67,02	497,4	19,16	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200						698
		5,6	5	22	162	1,2	
Итого за полдник:	200	5,6	5	22	162	1,2	
Ужин							
Маннй пудинг с джемом	180/25						110
		6	16,7	15,9	179	0,5	
Напиток апельсиновый	200						263
		0,12		12,04	48,64		
Хлеб пшеничный	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	435	8,86	17	40,82	279	0,5	
Итого за день:	1822	39,6	49,3	180,7	1285,5	26,86	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

9 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная пшенная	150						96
		2,8	4,2	17,85	88,3	1	
Чай с молоком цельным	150						261
		1,68	1,6	8,3	77	0,5	
Сыр "Российский" порционный	5						97
		1,9	3,27	1	58,9	0,42	
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		9,12	9,39	40,03	275,56	1,92	
Второй завтрак							
Груша	90						

		2,1	2,4	9,9	71,34	9	
Итого за завтрак:	422	2,1	2,4	9,9	71,34	9	
Обед							
Сельдь солёная (филе)	25	1,25	4,9	9,7	56,2	2	
Щи из свежей капусты со сметаной (п/ф высокой степени готовности)	150/10						47
		3,16	7,48	10,98	101,6	2,5	
Плов с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	130/30						163
		9,21	8,8	25,44	194	4,53	
Компот из кураги	150						240
		0,2		14,8	92	11,06	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	535	14,5	16,7	68,82	471,2	18,09	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Ряженка"	200						255
		5,59	4,38	9,38	117,31	2	
Печенье песочное	30						
		1,98	2,55	21,72	127,3		
Итого за полдник:	230	7,57	6,93	21,72	244,61	0	
Ужин							
Картофель тушёный	180						283
		6,6	10,5	15,5	167,5	3,7	
Икра свекольная	45						
		1,2	1,4	5,4	10,4	0,25	
Компот из изюма	200						263
		0,12		12,04	48,64		
Хлеб пшен.	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	455	9,46	10,8	40,42	267,5	3,7	
Итого за день:	1642	42,7	46,2	180,9	1330,2	32,71	

Технолог по питанию
 Комитета по образованию администрации ЗГМО
 Свидинская А. Л.

10 день

Завтрак							
Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вит С	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	150						98
		4,4	4,2	19	106,54	1	
Чай с сахаром	150						248
		1,77	1,9	6,9	54,21	1	
Сыр "Костромской" порционный	5						96

порционный		0,08	3,35	0,17	75		
Хлеб пшеничный	27						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за завтрак:		8,99	9,77	38,95	287,11	2	
Второй завтрак							
Апельсин	100						707
		2,1	2,6	10,15	70	8	
Итого за завтрак:	432	2,1	2,6	10,15	70	8	
Обед							
Маринад из моркови	30	2,56	3,9	5,7	45,3	6	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной (п/ф высокой степени готовности)	150/25/7						33
		4,15	5,5	18,25	125,5	5,5	
Котлета куриная п/ф (п/ф высокой степени готовности)	50						440
		7,6	10,5	17,4	126,8	10,27	
Соус молочный	30						
		1,2	1,4	5,4	10,4	0,25	
Макаронные изделия, тушёные с овощами	100						206
		3,08	3,47	22,1	131,84	7,61	
Кисель из п/я конц.	150						233
		1,36		16,02	116,19	5,8	
Хлеб ржаной	40						
		1,88	0,4	17,6	83,6		
Итого за обед	582	15	16,4	69,27	497,39	21,57	
Полдник							
Напиток кисломолочный "Снежок"	200						255
		3,59	1,95	9,38	117,31	2	
Булочка Домашняя	50						279
		2,48	5,94	28,19	108,8		
Итого за полдник:	250	6,07	7,89	37,57	226,11	2	
Ужин							
Овощное рагу	180						216
		5,64	17,36	19,96	300,2	18,45	
Напиток из шиповника	200						261
		1,2	1,2	7,94	65,25	0,5	
Хлеб пшен.	30						
		2,74	0,32	12,88	51,36		
Итого за ужин:	410	9,58	18,9	40,78	416,81	18,95	
Итого за день:	1674	41,7	55,5	196,7	1497,4	52,52	

Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Свидинская А. Л.

