

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Кулинар»

 Г.Н.Зенич

« 01 »

2024 год



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Дрокинской средней общеобразовательной
школы имени декабриста М.М. Спиридова



Н.Н.Куваева



Примерное цикличное меню

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром 180/10	190			10	43	377,09
	Бутерброды с сыром 25/10	35	8	3	15	121	4,16
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 180	180	8	10	38	270	173,08
Итого за Завтрак		405	16	13	63	434	
2-ой Завтрак							
	Сок 100	100			11	50	707,01
Итого за 2-ой Завтрак		100			11	50	
Обед							
	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи по-уральски (с крупой) 180 на бульоне	180	7	5	11	120	99,1
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 220	220	13	17	21	288	296,07
	Компот из сухофруктов 180	180			22	90	349,01
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		690	23	23	78	618	
Полдник							
	Чай с сахаром лимоном 180	180			10	43	377,12
	Булочка с сахаром 70	70	5	9	44	277	421,04
Итого за Полдник		250	5	9	54	320	
Итого за день		1 445	44	45	206	1422	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" 180	180	5	10	29	226	327,06
	Бутерброд с джемом или повидлом 35	35	1	4	19	110	843,02
	Чай с молоком 180	180	1	1	16	80	302,22
	Итого за Завтрак	395	7	15	64	416	
2-ой Завтрак	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Итого за 2-ой Завтрак	100			10	47	
Обед	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	51	604,01
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180 на бульоне	180	2	3	11	81	82,23
	Гуляш из куриного филе 80	80	1	4	3	51	311,14
	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6	4	27	170	259,02
	Кисель из концентрата с сахаром 180	180			33	133	300,02
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	хлеб пшеничный 20	20	2		10	47	28,05
	Итого за Обед	665	13	15	99	586	
Полдник	Крендель сахарный 70	70	8	12	42	309	443,02
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Итого за Полдник	250	9	12	60	392	
Итого за день	1 410	29	42	233	1441		

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 180	180	5	4	19	201	256,7
	бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	141	88,23
	Чай с сахаром лимоном 180	180			10	43	377,12
Итого за Завтрак		400	7	12	44	385	
2-ой Завтрак							
	Сок 100	100			11	50	707,01
Итого за 2-ой Завтрак		100			11	50	
Обед							
	Салат из свеклы 50	50	1	3	4	42	52,06
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 180 на бульоне	180	3	4	12	94	96,04
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 70/30	100	12	17	20	278	268,04
	Пюре картофельное 130	130	3	6	19	143	167,04
	Напиток из смородины 180	180			24	100	342,12
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		690	22	30	102	769	
Полдник							
	Булочка домашняя 70	70	7	10	20	137	424
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	8	97	385,01
Итого за Полдник		250	12	15	28	234	
Итого за день		1 440	41	57	185	1438	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным 130	100/30	21	14	33	343	344
	Чай с сахаром 180	180			10	41	377,11
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Печенье	50	4	5	35	198	15,23
Итого за Завтрак		400	28	20	99	687	
2-ой Завтрак	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за 2-ой Завтрак		100			10	47	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 50	50	1	2	5	40	39,08
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 180	180	3	6	8	94	99,11
	Бефстроганов из филе куриного 70	70	10	10	3	144	245,02
	Рис отварной с овощами 130	130	5	17	43	346	457,02
	Компот из сухофруктов 180	180			22	90	349,01
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		660	22	35	104	826	
Полдник	Пирог открытый с повидлом 70	70	5	3	42	184	400,49
	Чай с молоком 180	180	1	1	16	80	302,22
Итого за Полдник		250	6	4	58	264	
Итого за день		1 410	56	59	271	1824	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	8	14	59	396	426,04
	Бутерброды с сыром 25/10	35	8	3	15	121	4,16
	Чай с молоком 180	180	1	1	16	80	302,22
Итого за Завтрак		395	17	18	90	597	
2-ой Завтрак	Сок 100	100			11	50	707,01
	Итого за 2-ой Завтрак		100			11	50
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	4	8	75	67
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 180	180	6	4	14	112	102,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,14
	Кисель из концентрата с сахаром 180	180			33	133	300,02
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		670	23	21	97	679
Полдник	Булочка домашняя 70	70	7	10	20	137	424
	Кефир 180	180	5	5	7	95	667,02
Итого за Полдник		250	12	15	27	232	
Итого за день		1 415	52	54	225	1558	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 180	180	4	9	31	204	174,02
	Бутерброды с сыром 25/10	35	8	3	15	121	4,16
	Чай с сахаром 180	180			10	41	377,11
	Итого за Завтрак	395	12	12	56	366	
2-ой Завтрак	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за 2-ой Завтрак		100			10	47	
Обед	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 180	180	3	6	8	98	88,24
	Плов с филе кур 200	200	4	8	37	240	291,26
	Компот из кураги 180	180	1		17	71	348,04
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		670	11	15	86	529
Полдник	Булочка с курагой и крошкой 70	70	6	5	48	263	488,01
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	8	97	385,01
Итого за Полдник		250	11	10	56	360	
Итого за день		1 415	34	37	208	1302	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром 180	180	11	8	44	293	204,17
	Бутерброд с джемом или повидлом 35	35	1	4	19	110	843,02
	Какао с молоком 180	180	4	4	18	129	9,03
Итого за Завтрак		395	16	16	81	532	
2-ой Завтрак	Сок 100	100			11	50	707,01
Итого за 2-ой Завтрак		100			11	50	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью огурцом солен 50	50	1	2	5	40	39,09
	Борщ с фасолью и сметаной 180 на бульоне	180	7	6	21	165	84,23
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	16	9	6	172	232
	Пюре картофельное 130	130	3	6	19	143	167,04
	Компот из сухофруктов 180	180			22	90	349,01
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		680	30	23	96	722	
Полдник	Компот из черной смородины 180	180	1		22	96	11,99
	Булочка российская 70	70	6	6	46	262	402,09
Итого за Полдник		250	7	6	68	358	
Итого за день		1 425	53	45	256	1662	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке с джемом или повидлом 200	200	7	12	27	205	256,71
	Бутерброды с маслом 25/10	35	2	7	15	137	1
	Какао с молоком 180	180	4	4	18	129	9,03
Итого за Завтрак		415	13	23	60	471	
2-ой Завтрак	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за 2-ой Завтрак		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы и горошка зеленого 50	50	1	4	4	58	53,11
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 180	180	7	7	14	146	150,17
	Котлета куриная 70 паровая	70	11	14	4	180	220,59
	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное) 130	130	3	6	14	121	139,06
	Кисель из концентрата с сахаром 180	180			33	133	300,02
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		660	25	31	92	750	
Полдник	Чай с сахаром лимоном 180	180			10	43	377,12
	Пряник 70	70	4	4	49	241	475,04
Итого за Полдник		250	4	4	59	284	
Итого за день		1 425	42	58	221	1552	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с соусом ягодным 120/50	170	22	13	35	348	222,05
	Бутерброды с сыром 25/10	35	8	3	15	121	4,16
	Чай с сахаром 200	200			12	45	376
Итого за Завтрак		405	30	16	62	514	
2-ой Завтрак	Сок 100	100			11	50	707,01
Итого за 2-ой Завтрак		100			11	50	
Обед	Винегрет овощной 50	50	1	5	4	67	72,01
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 180	180	6	4	14	112	102,03
	Тефтели мясные с рисом соусом 70/30	100	10	10	7	152	278,05
	Макаронные изделия отварные 130	130	7	8	39	266	291,03
	Напиток из плодов шиповника 180	180			17	80	388,03
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		690	27	27	104	789	
Полдник	Булочка домашняя 70	70	7	10	20	137	424
	Чай с сахаром лимоном 180	180			10	43	377,12
Итого за Полдник		250	7	10	30	180	
Итого за день		1 445	64	53	207	1533	

Рацион: Детский сад Дрокино 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек консервированный 40 доп.гарнир ко второму блюду	40	1		3	16	11
	Омлет с картофелем 120	120	9	8	14	160	213
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		400	15	10	52	357	
2-ой Завтрак	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за 2-ой Завтрак		100			10	47	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса 50 доп.гарнир ко второму блюду	50			1	7	12,44
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 180	180	3	5	13	112	101,04
	Жаркое по - домашнему 200	200	17	16	24	306	259,42
	Компот из изюма 180	180			19	77	348,05
	хлеб пшеничный 25	25	2		12	59	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		660	23	21	80	614	
Полдник	Чай с сахаром 180	180			10	41	377,11
	Печенье 70	70	5	7	52	292	
Итого за Полдник		250	5	7	62	333	
Итого за день		1 410	43	38	204	1351	
Итого за период		14 240	458	488	2216	15083	
Среднее значение за период			45,8	48,8	221,6	1508,3	

Составил _____

Утвердил _____