



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ д/сад «Елочка» п. Мотыгино

И. А. Ермакова
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКИЙ САД «ЕЛОЧКА» П.
МОТЪГИНО

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, П. МОТЫГИНО, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 137)

П. Мотыгино

2021г

Возрастная категория : 3-7 лет.					День 1		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Каша пшённая	180	7,06	6,01	28,19	195,6	1,76	45
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16
Итого	408	8,64	11,89	48,11	334,6	1,76	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	200	0,4	0,21	20,21	92	4	ГП
Итого	200	0,4	0,21	20,21	92	4	
Обед							
Овощи натуральные(свеж.или конс)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	56
Суп с клёцками или суп-лапша	210	4,02	4,81	14,14	117	10,35	57,46
Тефтели из говядины	80	10,25	10,85	8,35	172	0,89	64
Соус красный	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7
Макароны отварные	130	4,74	3,04	27,78	151,27	0	30
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	200	36
Итого	770	24,5	20,82	97,4	683,1	217,79	
Полдник							
Молоко кипяч. или кис-мол.продукт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	74/21
Суп молочный с макар.изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,2	0,9	39
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2	0,25	12,05	59	0	ГП
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Итого	605	13,06	9,49	48,25	334,2	3,5	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		46,6	42,41	213,97	1443,9	227,05	
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут.потребности		113,6	94,24	109,16	106,95	597,5	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.					День 2		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Каша из хлопьев "Геркулес"	180	6,11	6,22	21,04	165,6	1,76	10
Чай с молоком	200	1,44	1,24	12,38	66,67	0,64	59
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16
Итого	408	9,13	13,34	43,36	331,27	2,4	
2 Завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	
Обед							
Винегрет овощной	60	1,02	5,61	4,88	78	5,34	51
Суп картофельный с фрикадельк.	210	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	41
Рыба запеч.в сметанном соусе	80	11,55	8,22	1,74	83,69	1,07	40
Картофельное пюре	150	3,05	5,25	18,06	142,01	14,4	8
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	108	0	ГП
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	0,4	9
Итого	750	25,26	23,82	79,3	625,5	29,63	
Полдник							
Вареники ленивые с маслом	123	10,69	11,66	26,5	292,69	0,24	4
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2	0,25	12,05	59	0	ГП
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Итого	348	12,69	11,91	48,53	391,69	0,24	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		47,52	49,51	182	1400,35	43,3	
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут.потребности		115,9	110,02	92,85	103,72	113,94	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.						День 3		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК	
		Б	Ж	У				
Завтрак.								
Омлет натуральный	65,00	6,15	8,18	4,20	107,50	0,58	12	
Икра кабачковая	45,00	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	18	
Какао	200,00	3,46	2,91	15,37	142,22	1,43	15	
Бутерброд с маслом	28,00	1,58	5,88	9,94	99,00	0,00	16	
Итого	338,00	11,73	19,09	32,98	383,82	6,33		
2 Завтрак								
Сок фруктовый	120,00	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40	ГП	
Итого	120,00	0,24	0,13	12,13	55,20	2,40		
Обед								
Кукуруза с яйцом и луком	60,00	2,87	5,60	3,23	76,00	4,40	49	
Суп картоф. с макр.изделиями	250,00	3,80	7,20	18,20	136,30	7,20	52	
Плов из отварной птицы	150,00	8,03	9,74	26,97	227,66	1,11	35	
Хлеб пшеничный 1 сорт	70,00	4,00	0,50	35,60	145,20	0,00	ГП	
Кисель из ягод	200,00	1,05	0,00	27,35	113,00	0,80	20	
Итого	730,00	19,75	23,04	111,35	698,16	13,51		
Полдник								
Чай без сахара	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	
Пирожок печён. с овощ.фавшем	70,00	4,51	5,04	28,47	189,00	21,60	43	
Конфета, мармелад, пастила	25,00	0,60	3,95	8,90	60,30	0,00	ГП	
Итого	295,00	5,11	8,99	37,37	249,30	21,60		
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С		
Итого за день		36,83	51,25	193,83	1386,48	43,84		
Суточная потребность(75% от норматива)		41,00	45,00	196,00	1350,00	38,00		
Процент удовлетворения сут.потребности		89,83	113,89	98,89	102,70	115,37		

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.					День 4		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Каша Дружба	180	6,53	5,74	29,09	193,2	1,76	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16
Итого	408	11,65	14,54	54,45	393,31	3,19	
2 Завтрак							
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
конфета, мармелад или пастила	20	0,6	3,95	8,9	60,3	0	ГП
Итого	130	1,04	4,39	19,71	112,19	11,03	
Обед							
Салат картофельный с огурцами	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	27
Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	67
Капуста тушённая с мясом	200	9,95	9,92	8,19	169,33	23,55	53
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	0,4	9
Итого	710	19,47	22,41	77,07	568,13	40,23	
Полдник							
Запеканка из творога	100	4,67	4,76	17,63	123	1,32	22
Соус молочный сладкий	50	1,56	2,56	14,48	69	0,24	77
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Итого	350	6,23	7,32	42,09	232	1,56	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		38,39	48,66	193,32	1305,63	56,01	
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут.потребности		93,64	108,14	98,64	96,75	147,2	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.				День 5			
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Суп молочный с макар.изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,2	0,9	39
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Бутерброд с сыром	38	3,9	8,83	9,94	135	0,07	3
Итого	418	9,16	13,07	36,54	302,2	0,97	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	200	0,4	0,21	20,21	92	4	ГП
Печенье, вафли или пряники	20	0,6	0,8	4,36	50,9	0	ГП
Итого	220	1	1,01	24,57	142,9	4	
Обед							
Салат из зел.горош(кукур) с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	24
Суп Щи со свежей капусты	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,2	34
Бестроганоф из говядины	80	10,32	10,89	1,96	147,2	0,19	26
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП
Картофельное пюре	150	3,05	5,25	18,06	142,01	14,4	8
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	200	36
Итого	758	22,56	26,09	74,52	659,7	227,99	
Полдник							
Молоко кипяч. или кис-мол.продукт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	74/21
Булочка домаш. с повидлом	70	5,22	3,77	17,9	126,59	0,22	62
Итого	270	11,02	8,77	27,5	234,59	2,82	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		43,74	48,94	163,13	1339,39	235,78	
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут.потребности		106,69	108,76	83,23	99,22	620,48	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.						День 6		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК	
		Б	Ж	У				
Завтрак.								
Каша из хлопьев "Геркулес"	180	6,11	6,22	21,04	165,6	1,76	10	
Кофейный напиток	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	7	
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	10	
Итого	408	11,23	15,02	46,4	365,71	3,19		
2 Завтрак								
Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	70	
Итого	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03		
Обед								
Овощи натуральные(свеж, солён)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	50	
Суп Борщ	218	2,81	4,08	7,82	87,69	7,8	5	
Гуляш из говядины	80	6,83	10,22	2,74	131	0,36	30	
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП	
Каша рассыпчатая	130	7,35	7,02	33,16	223,36	0	60	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	0,4	0	
Итого	738	21,91	21,88	88,22	648,45	14,56		
Полдник								
Ватрушка с творогом	90	16,20	8,10	2,70	152,10	0,45	ГП	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	10	
Итого	290	16,20	8,10	12,68	192,1	0,45	13	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С		
Итого за день		46,02	47,99	195,84	1416,53	28,78		
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38		
Процент удовлетворения сут.потребности		112,24	106,4	99,9	104,9	75,73		

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.		День 7					
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Каша рисовая молочная	180	5,5	5,33	26,72	177,6	1,76	50
Какао с молоком	200	3,46	2,91	15,37	102,22	1,43	15
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16
Итого	408	10,54	14,12	52,03	378,82	3,19	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	200	0,4	0,21	20,21	92	4	ГП
Печенье, вафли или пряники	20	0,6	0,8	4,36	50,9	0	ГП
Итого	220	1	1,01	24,57	142,9	4	
Обед							
Сельдь с луком	60	5,31	6,51	0,92	116,01	0,99	33
Суп картофельный с бобовыми	210	8,7	3,52	17,57	133,33	4,58	47
Жаркое по-домашнему или азу	200	9	10,95	16,97	202,43	1,84	19/48
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	18,9	80	0,4	9
Итого	720	27,45	21,48	78,46	649,77	7,81	
Полдник							
Макароны отварные	130	4,74	3,04	27,78	151,27	0	30
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2	0,25	12,05	59	0	ГП
Итого	355	6,74	3,29	49,81	250,27	0	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		46,25	41,1	193,71	1397,69	15,9	
Суточная потребность (75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут. потребности		112,8	91,3	98,83	103,53	41,84	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.					День8		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК
		Б	Ж	У			
Завтрак.							
Каша пшеничная или ячневая	180	6,41	5,38	25,49	177,6	1,76	68/23
Кофейный напиток	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16
Итого	408	11,53	14,18	50,85	377,71	3,19	
2 Завтрак							
Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76
конфета,мармелад или пастила	20	0,6	3,95	8,9	60,3	0	ГП
Итого	130	1,04	4,39	19,71	112,19	11,03	
Обед							
Овощи натуральные(свеж, солён)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	56
Суп свекольник с курицей	220	4,63	4,98	9,82	113,33	6,78	69
Котлеты,биточки,шницели(говяд)	80	11,25	9,17	8,17	159,01	0,93	6
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП
Капуста тушённая	150	2,95	3,28	8,63	83,08	24,25	78
Сок фруктовый	150	0,3	0,16	15,16	69	3	ГП
Итого	710	23,61	18,15	67,38	550,82	40,96	
Полдник							
Омлет натуральный	65	6,15	8,18	2,42	107,5	0,58	12
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	2	0,25	12,05	59	0	ГП
Чай с молоком	200	1,44	1,24	12,38	66,67	0,64	59
Итого	290	9,59	9,67	26,85	233,17	1,22	
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С	
Итого за день		45,77	46,39	164,79	1273,89	56,4	
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38	
Процент удовлетворения сут.потребности		111,63	103,09	84,08	94,36	148,3	

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.		День 9						
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК	
		Б	Ж	У				
Завтрак.								
Каша манная	180	5,75	5,28	22,61	162	1,76	32	
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	40	0	13	
Бутерброд с маслом	28	1,58	5,88	9,94	99	0	16	
Итого	408	7,33	11,16	42,53	301	1,76		
2 Завтрак								
Сок фруктовый	200	0,4	0,21	20,21	92	4	ГП	
Печенье, вафли или пряники	20	0,6	0,8	4,36	50,9	0	ГП	
Итого	220	1	1,01	24,57	142,9	4		
Обед								
Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4		
Суп Рассольник	218	3,27	4,09	16,75	110,11	4,32	30	
Котлеты или биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,31	114	0,43	29	
Соус красный	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55	7	
Каша рассыпчатая	130	7,35	7,02	33,16	223,36	0	65	
Компот из плодов консервирован.	200	0,13	0,13	28,2	114	3,62	61	
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП	
Итого	763	23,42	19,49	135,88	734	12,92		
Полдник								
Молоко кипяч. или кис-мол.продукт	200	5,8	5	9,6	108	2,6	74/21	
Блинчики с молоком сгущ.	60	4,62	5,64	23,44	153	0,78	79	
Итого	260	10,42	10,64	33,04	261	3,38		
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С		
Итого за день		42,17	42,3	236,02	1438,9	22,06		
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38		
Процент удовлетворения сут.потребности		102,85	94	120,4	106,58	58,05		

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.

Возрастная категория : 3-7 лет.						День 10		
Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамин С	№ ТК	
		Б	Ж	У				
Завтрак.								
Суп молочный с макар.изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,2	0,9	39	
Кофейный напиток	200	3,54	2,92	15,42	101,11	1,43	2	
Бутерброд с сыром	38	3,9	8,83	9,94	135	0,07	3	
Итого	418	12,7	15,99	41,98	363,31	2,4		
2 Завтрак								
Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,81	51,89	11,03	76	
Конфета, мармелад или пастила	20	0,6	3,95	8,9	60,3	0	ГП	
Итого	130	1,04	4,39	19,71	112,19	11,03		
Обед								
Овощи натуральные(свеж,солен)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	56	
Суп Щи со свежей капусты	218	2,94	4,09	6,86	88,49	10,2	34	
Картоф. запеканка с мясом(печенью)	80	17,94	14,92	22,7	299,19	2,92	81	
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	4	0,5	24,1	118	0	ГП	
Кисель из ягод	200	1,05	0	27,35	113	0,8	20	
Итого	608	26,41	19,57	82,51	627,08	19,92		
Полдник								
Манник сосгуц.молоком	80	6,08	8,29	39,09	256	0,29	17	
Чай с лимоном	200	0,04	0	10,11	41,11	1,78	31	
Итого	280	6,12	8,29	49,2	297,11	2,07		
		Б	Ж	У	Эн/Ц	С		
Итого за день		46,27	48,24	193,4	1399,69	35,42		
Суточная потребность(75% от норматива)		41	45	196	1350	38		
Процент удовлетворения сут.потребности		112,85	107,2	98,67	103,68	93,21		

Примечание : ГП-готовый продукт

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной-5гр.