

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	175	4,9	7,5	25,0	147,6	189
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	49,0	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	21,2	100,9	397
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,1	115,1	1
Итог за завтрак		450	16,1	21,5	61,6	412,6	
2-ой завтрак	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	170	4,8	4,1	8,7	89,1	401
Итог за 2-ой завтрак		170	4,8	4,1	8,7	89,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,0	1,4	33,9	13
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,1	6,1	31,1	170,4	85
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	19,3	114,9	321
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,2	10,2	6,4	153,1	289
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,0	62,9	394
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		670	21,8	24,5	94,4	637,2	
Уплотненный полдник	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	14,0	6,1	50,1	246,4	292
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	2,5	4,9	45,5	54
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
	ФРУКТЫ	100	1,0	0,2	12,2	45,6	
Итог за уплотненный полдник		490	17,2	9,1	94,6	473,9	
Итог за день:			60,0	59,2	259,2	1 612,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	12,7	11,4	14,5	152,6	224
	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0,0	0,0	7,3	29,8	361
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,7	16,5	72,5	432
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,6	3,9	15,0	114,1	3
Итог за завтрак		410	19,2	17,0	53,3	369,0	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	0,7	0,7	17,9	83,8	
Итог за 2-ой завтрак		100	0,7	0,7	17,9	83,8	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,1	24,0	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	6,6	3,8	23,9	156,2	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,0	16,5	13,8	260,4	258
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,3	29,3	79,7	402
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		640	27,0	21,0	93,4	622,3	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,9	4,4	17,1	102,4	330
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,1	7,0	3,0	120,6	249
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	3,4	5,8	25,2	139,6	460
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,0	4,5	8,1	101,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	1,4	0,3	19,0	106,6	
Итог за уплотненный полдник		465	24,3	19,8	72,8	570,5	
Итог за день:			71,2	58,5	274,3	1 645,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	5,0	5,6	22,1	116,3	94
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	4,3	20,0	94,1	397
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,7	6,5	12,0	91,3	1
Итог за завтрак		425	15,5	21,0	54,4	364,7	
2-ой завтрак	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	110	2,9	2,7	14,4	84,3	
Итог за 2-ой завтрак		110	2,9	2,7	14,4	84,3	
Обед	ВИНЕГРЕТ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	45
	РАССОЛЬНИК	200	2,1	4,2	15,9	102,7	76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,8	14,1	22,0	274,6	298
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,9	4,1	39,1	355
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		700	22,8	24,4	109,5	651,5	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	10,8	4,7	16,6	156,0	291
	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	50	0,8	4,2	3,9	54,7	367
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,2	16,6	82,1	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ВАФЛИ	19	0,5	1,0	14,7	67,3	
Итог за уплотненный полдник		529	14,7	10,7	83,3	525,5	
Итог за день:			56,0	58,8	261,5	1 625,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 4							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,1	10,2	5,7	112,4	215
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	3,0	3,5	16,7	93,4	324
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	7,1	17,7	89,6	434
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,1	115,1	1
Итог за завтрак		415	19,3	25,8	55,2	410,5	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	0,3	0,3	8,4	40,1	
Итог за 2-ой завтрак		100	0,3	0,3	8,4	40,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	5,1	1,7	45,6	23
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	190	5,0	6,9	9,5	110,9	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,4	3,7	24,7	137,6	181
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14,1	3,6	0,4	91,0	307
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		650	24,3	26,5	80,7	564,5	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	18,6	110,7	131
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,2	7,1	4,5	135,3	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,0	10,3	43,4	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
Итог за уплотненный полдник		507	20,8	15,4	76,5	529,9	
Итог за день:			64,8	68,1	220,7	1 545,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 5							
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	10,7	11,1	17,3	136,0	225
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	2,7	7,7	44,9	351
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,9	1,7	16,5	72,5	432
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	150,1	115,1	1
Итог за завтрак		405	15,9	20,5	56,6	368,5	
2-ой завтрак	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	6,8	84,8	
Итог за 2-ой завтрак		150	4,2	3,8	6,8	84,8	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,1	24,0	41
	БОРЩ С МЯСОМ	180	6,3	9,0	11,5	157,7	62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,1	16,4	97,8	321
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	15,9	10,3	8,9	183,2	245
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		640	29,3	24,1	104,6	642,1	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	130	13,4	12,5	15,1	211,8	274
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	6,1	15,2	76,8	400
	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	3,8	2,3	26,8	120,1	485
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
	ФРУКТЫ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	
Итог за уплотненный полдник		485	23,9	21,4	82,3	541,0	
Итог за день:			73,3	69,8	250,2	1 636,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,3	6,7	29,8	154,3	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,4	19,3	86,4	394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	0,9	4,3	22,0	122,7	2
Итог за завтрак		440	10,1	14,4	71,2	363,3	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,0	19,8	81,6	
Итог за 2-ой завтрак		100	0,4	0,0	19,8	81,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	3,0	2,3	33,9	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	2,0	13,6	80,9	100
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	16,4	3,8	4,7	111,9	256
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,2	20,7	122,9	322
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	24,0	100,2	406
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		690	26,0	14,6	86,5	551,8	
Уплотненный полдник	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,1	19,2	15,8	296,8	309
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	4,2	4,7	50,2	35
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,8	43,0	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ПРЯНИКИ	40	1,3	1,9	34,0	146,4	
Итог за уплотненный полдник		525	18,5	17,2	86,3	654,8	
Итог за день:			55,0	46,2	263,7	1 651,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 7							
завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	10,9	8,6	14,6	118,5	227
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	2,7	8,2	46,7	351
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	4,8	22,2	104,6	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,0	15,1	115,1	1
Итог за завтрак		405	18,4	21,1	60,1	384,9	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	1,4	0,5	18,9	86,4	
Итог за 2-ой завтрак		100	1,4	0,5	18,9	86,4	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	4,2	4,7	50,2	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,8	3,8	14,8	105,0	98
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	9,6	10,3	16,6	197,6	299
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	23,6	355
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		650	17,4	19,9	69,4	517,0	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,9	20,8	170,0	351
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	49,1	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,6	0,3	21,2	118,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,2	4,9	26,2	153,3	
Итог за уплотненный полдник		470	17,4	20,3	90,5	612,9	
Итог за день:			54,6	61,8	238,9	1 601,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,0	8,1	25,3	131,0	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,7	2,8	19,9	115,6	396
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,7	9,1	8,7	119,2	3
Итог за завтрак		405	11,4	20,0	53,9	365,8	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	4,8	4,1	8,7	89,1	0
Итог за 2-ой завтрак		100	4,8	4,1	8,7	89,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	5,1	1,1	42,0	19
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,5	8,1	12,6	153,1	83
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2,0	3,2	15,9	93,0	318
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	14,0	9,0	6,3	165,2	256
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		660	29,1	26,0	74,9	632,7	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	7,9	31,2	41
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	5,2	25,0	139,6	324
	ВАТРУШКИ С ДЖЕМОМ	70	4,8	7,2	41,4	247,1	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,2	4,9	26,2	153,3	
Итог за уплотненный полдник		530	18,9	17,7	125,6	689,6	
Итог за день:			64,2	67,8	263,1	1 777,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 9							
завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	12,2	2,9	123,7	215
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	2,0	4,5	43,0	12
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	21,2	100,9	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,3	5,2	11,9	94,6	1
Итог за завтрак		400	17,2	23,9	40,5	362,2	
2-ой завтрак	ФРУКТЫ	100	0,7	0,7	17,9	83,8	
Итог за 2-ой завтрак		100	0,7	0,7	17,9	83,8	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	2,6	1,3	30,8	20
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,0	4,8	10,7	99,1	58
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,9	3,1	12,9	92,8	131
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	50/50	15,2	18,5	5,6	249,2	259
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	41,4	77,4	442
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		685	24,8	29,6	93,1	631,9	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	20,2	123,0	321
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	12,0	3,8	5,4	154,0	270
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/11/7	0,3	0,0	11,3	47,8	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	18	0,3	1,4	16,4	79,8	
Итог за уплотненный полдник		518	19,1	10,6	74,1	523,0	
Итог за день:			61,7	64,8	225,6	1 600,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 10							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	9,6	31,0	162,8	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,4	19,3	86,4	394
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	4,3	7,7	12,1	114,1	11
Итог за завтрак		415	13,9	20,7	62,4	363,3	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	
Итог за 2-ой завтрак		150	4,2	3,8	6,8	84,8	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,9	4,9	59,2	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	2,0	4,8	8,6	91,2	84
	ГЛЮВ	130	14,9	14,8	24,2	290,1	265
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,3	0,1	19,3	79,6	402
	ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итог за обед		600	24,7	21,4	78,2	622,1	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, С ДЖЕМОМ	110/20	17,3	10,2	26,1	268,8	193
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,8	16,9	85,4	400
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,1	5,3	24,7	133,4	474
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	17,0	94,7	
	ФРУКТЫ	80	0,3	0,3	7,8	37,6	
Итог за уплотненный полдник		500	27,6	22,9	92,5	619,9	
Итог за день:			70,4	71,9	239,9	1 690,0	
Итог за весь период:			616,5	639,0	2530,5	16220,7	
Среднее значение за период:			61,7	63,9	253,1	1622,1	