

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12-ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Бутерброд с сыром	30	4,131	4,03	9,018	89,681	3/2008
	3. Каша пшеничная жидкая	130	4,573	5,558	21,074	152,903	189/2008
	4. Кофейный напиток с молоком	150	4,694	3,95	16,111	125,005	395/2012
	Итого за завтрак:	350	19,367	18,938	46,533	441,389	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Огурец соленый	40	0,383	0,048	0,814	6,224	/2008
	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	3,912	3,518	8,808	82,781	85/120/2012
	3. Рыба, запеченная в омлете.	60	10,434	4,096	1,785	85,583	249/2012
	4. Картофельное пюре с морковью	130	2,36	4,831	14,574	111,308	125/2008
	5. Кисель из кураги	150	0,789	0,045	21,674	90,9	406/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	585	20,738	13,398	65,635	468,797	
Полдник	1. Плов из птицы	100	13,02	15,923	23,923	279,941	311/2008
	2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	5,345	5,9	27,982	186,595	451/2008
	3. Чай с молоком	150	2,565	2,29	14,036	87,451	267/2014
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	5. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	
	Итого за полдник:	390	22,53	24,583	81,111	627,086	
Итого за день:			66,261	60,044	208,53	1642,271	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	4,515	4,383	10,02	98,484	3/2008
	2. Каша рисовая жидкая	140	3,352	4,828	19,955	137,038	189/2008
	3. Какао с молоком	150	2,465	2,1	9,833	68,691	397/2012
	Итого за завтрак:	320	10,332	11,311	39,808	304,213	
2й Завтрак	1. Ряженка	125	3,5	5	5,25	83,75	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,5	5	5,25	83,75	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	30	0,263	2,067	2,411	29,854	40/2012
	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, и зеленью петрушки	150/10/10	3,807	4,952	5,707	83,329	84/2008
	3. Печень по-строгановски	50/30	13,025	8,541	5,969	153,176	256/2008

	4. Макароны изделия отварные	110	4,116	3,411	26,295	152,471	331/2008
	5. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	Итого за обед:	560	23,281	19,381	63,492	528,03	
Полдник	1. Пюре картофельное	110	2,259	3,781	14,752	102,165	335/2008
	2. Пудинг рыбный запеченный	60	9,832	4,873	15,662	145,907	269/2012
	3. Напиток из плодов шиповника	150	0,612	0,252	18,674	91,02	441/2008
	4. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3	
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952	
	Итого за полдник:	440	17,041	11,492	94,649	592,544	
Итого за день:			54,154	47,184	203,2	1508,538	
<b>День 3</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,842	2,048	1,708	28,632	10
	2. Омлет натуральный	120	10,411	17,58	2,019	208,107	214/2008
	3. Чай с молоком	150	2,156	1,925	9,607	64,75	267/2014
	4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за завтрак:	320	14,949	22,153	23,354	353,289	
2й Завтрак	1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Огурец свежий	30	0,272	0	0,851	4,765	
	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/ 1	3,316	4,484	6,669	78,517	95/2008
	3. Гуляш из отварного мяса	50/50	16,731	10,736	3,46	177,253	277/2012
	4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,755	4,253	26,03	165,202	181/2008
	5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	581	29,384	20,334	79,741	619,736	
Полдник	1. Голубцы ленивые	110	9,968	11,213	7,366	170,946	306/2008
	2. Булочка "творожная"	50	6,579	3,043	21,68	141,115	479/2008
	3. Чай с сахаром	150	0	0	6,986	27,93	430/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	400	19,092	14,924	61,142	458,591	
Итого за день:			67,049	60,536	179,487	1536,616	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	2,04	3,881	13,181	96,038	1/2008
	2. Каша манная жидкая	130	3,943	5,389	19,729	143,61	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	2,49	1,983	9,942	73,419	395/2012

	Итого за завтрак:	310	8,473	11,253	42,852	313,066	
2й Завтрак	1. Кефир	125	3,625	4	5	73,75	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	4	5	73,75	
Обед	1. Огурец соленый	40	0,383	0,048	0,814	6,224	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,501	3,111	8,372	79,539	97/2008
	3. Пудинг рыбный запеченный	60	9,832	4,873	15,662	145,907	269/2012
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	130	2,359	6,174	11,586	111,607	349/2008
	5. Компот из чернослива	150	0,46	0,14	16,49	71,15	402/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	585	20,394	15,206	70,904	506,427	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	120/13	24,266	9,814	29,228	300,036	224/2008
	2. Молоко кипяченое	180	4,974	4,158	8,084	89,654	434/2008
	3. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	4. Яблоко	70	0,28	0,28	6,856	32,881	
	Итого за полдник:	403	31,06	14,852	54,188	474,372	
Итого за день:			63,553	45,311	172,944	1367,615	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15	1/2008
	2. Каша рисовая жидкая	140	3,352	4,828	19,955	137,038	189/2008
	3. Какао с молоком	150	2,786	2,249	9,107	68,042	397/2012
	Итого за завтрак:	320	8,088	11,952	41,627	307,23	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,504	3,026	2,769	40,326	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	3,536	4,527	10,545	95,669	91/2008
	3. Запеканка картофельная с мясом	150	15,802	10,619	22,889	249,944	291/2012
	4. Компот из свежих груш	150	0,119	0,089	12,041	49,869	394/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	6. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	550	22,82	19,121	66,225	527,808	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Помидор свежий	40	0,444	0,081	1,535	9,694	
	2. Макароны, запеченные с яйцом	110	5,904	5,958	21,991	165,383	208/2012
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	13,534	54,126	439/2008
	4. Ватрушка с творогом	50	7,151	3,983	25,516	167,303	249/2014
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	6. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	
	Итого за полдник:	440	15,099	10,492	77,745	469,606	
Итого за день:			49,633	44,689	200,847	1409,643	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Каша пшеничная жидкая	130	4,699	4,892	22,319	152,493	189/2008
	3. Какао с молоком	150	2,786	2,249	9,107	68,042	397/2012
	4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	
	Итого за завтрак:	345	15,38	13,291	44,281	359,085	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат картофельный	40	0,671	5,119	5,019	68,958	43/2008
	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,612	2,018	18,377	110,445	99/2008
	3. Рулет с луком и яйцом	60	10,699	8,258	5,177	137,601	280/2008
	4. Пюре из свеклы	110	1,823	4,204	11,689	91,773	324/2012
	5. Компот из чернослива	150	0,431	0,131	25,751	107,85	402/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	Итого за обед:	540	19,556	19,99	73,974	556,827	
Полдник	1. Огурец соленый	40	0,383	0,048	0,814	6,224	/2008
	2. Фрикадельки рыбные отварные	60	8,281	2,867	4,57	77,28	263/2012
	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,633	4,917	17,475	125,289	125/2008
	4. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	6. Мандарины	70	0,556	0,139	5,217	26,433	2008.1
	Итого за полдник:	470	13,924	8,381	51,185	344,426	
Итого за день:			52,485	44,786	184,69	1365,338	
День 7							
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,842	2,048	1,708	28,632	10
	2. Омлет натуральный	120	10,411	17,58	2,019	208,107	214/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	4,694	3,95	16,111	125,005	395/2012
	4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	
	Итого за завтрак:	325	17,872	24,328	32,363	426,494	
2й Завтрак	1. Ряженка	125	3,5	5	5,25	83,75	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,5	5	5,25	83,75	
Обед	1. Огурец свежий	40	0,298	0	0,93	5,208	
	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/15/10	3,913	3,994	5,441	74,407	88/2008
	3. Котлета рубленая из птицы	50	7,622	10,614	5,334	139,817	314/2008
	4. Овощи в молочном соусе	120	2,482	2,676	10,878	78,3	338/2008
	5. Кисель из яблок	150	0,1	0,091	16,751	68,78	405/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	7. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	
Итого за обед:	580	17,66	18,385	59,818	471,461		
Полдник	1. Голубцы ленивые	110	9,968	11,213	7,366	170,946	306/2008
	2. Ватрушка с творогом	50	7,151	3,983	25,516	167,303	249/2014

	3. Компот из изюма	150	0,26	0,057	22,405	91,603	401/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	5. Яблоко	70	0,28	0,28	6,856	32,881	
	Итого за полдник:	400	18,978	15,792	70,104	502,933	
Итого за день:			58,01	63,506	167,535	1484,638	

### День 8

Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	4,515	4,383	10,02	98,484	3/2008
	2. Каша манная жидкая	130	3,943	5,389	19,729	143,61	189/2008
	3. Чай с сахаром	150	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за завтрак:	310	8,458	9,772	36,735	270,024	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор свежий	40	0,444	0,081	1,535	9,694	
	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	4,053	5,136	7,939	94,762	76/2008
	3. Рыба (филе) отварная	50	10,133	0,384	0,299	44,973	228/2008
	4. Соус польский	15	0,687	9,226	0,142	86,398	378/2008
	5. Пюре картофельное	130	2,541	4,391	15,944	113,572	335/2008
	6. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	7. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	8. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	590	21,169	20,078	68,589	543,399	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	120/13	24,266	9,814	29,228	300,036	224/2008
	2. Молоко кипяченое	180	4,974	4,158	8,084	89,654	434/2008
	3. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	4. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	403	32,005	14,98	64,482	519,891	
Итого за день:			65,258	47,956	185,055	1438,314	

### День 9

Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15	1/2008
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	140	4,573	5,788	18,955	146,525	189/2008
	3. Чай с молоком	150	2,565	2,29	14,036	87,451	267/2014
	Итого за завтрак:	320	9,088	12,953	45,556	336,125	
2й Завтрак	1. Кефир	125	3,625	4	5	73,75	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	4	5	73,75	
Обед	1. Огурец свежий	30	0,272	0	0,851	4,765	
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,705	1,796	12,551	76,444	100/2008
	3. Пудинг из печени с морковью	80	16,632	9,278	6,891	177,612	
	4. Пюре из овощей	130	3,273	4,364	16,992	121,346	330/2012
	5. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	442/2008

	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Итого за обед:	586	26,492	16,297	74,314	554,667	
Полдник	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Винегрет овощной с сельдью	40/30	6,664	8,129	2,305	109,642	52/2008
	3. Булочка молочная	50	5,203	2,014	37,351	188,659	477/2008
	4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	12,336	51,96	436/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	6. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	400	20,49	16,224	77,432	542,661	
Итого за день:			59,695	49,475	202,302	1507,204	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Бутерброд с джемом	35	1,561	2,743	19,063	105,718	2/2008
	2. Каша "дружба"	140	4,243	6,388	18,897	150,602	190/2008
	3. Чай с молоком	150	2,145	1,915	8,615	60,648	267/2014
	Итого за завтрак:	325	7,949	11,046	46,575	316,967	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,504	3,026	2,769	40,326	33/2012
	2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/ 10	4,868	7,373	12,43	135,888	89/2008
	3. Фрикадельки из птицы	60	10,136	7,498	6,308	133,41	308/2012
	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	1,977	0,133	8,763	45,213	129/2008
	5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	7. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	
	Итого за обед:	585	21,179	19,04	75,505	561,787	
Полдник	1. Огурец свежий	30	0,272	0	0,851	4,765	
	2. Жаркое по-домашнему	110	12,853	8,171	9,535	163,073	258/2008
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	13,534	54,126	439/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	5. Печенье	35	2,1	2,24	23,975	157,85	/2008
	6. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	
	Итого за полдник:	415	16,825	10,881	63,064	452,914	
Итого за день:			49,578	44,092	200,394	1436,669	
Среднее значение за период			585,676	507,578	1904,985	14696,848	