



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

« 02 » 2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	2,1	3,0	15,5	84,3	6
Каша "Дружба"	150	3,5	4,2	22,3	121,4	20
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	10,0	65,3	38
Итого за прием пищи:	355	5,8	7,3	47,8	271,0	
II Завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	53,0	26
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,5	1,5	7,5	44,2	10
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,4	2,5	24,2	93,8	62
Котлеты по-домашнему	55	6,6	16,6	6,1	215,2	33
Капуста тушеная	110	2,5	1,3	10,5	75,2	18
Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	9,5	42,4	31
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	540	16,8	22,4	84,3	594,0	
Полдник						
Оладьи из печени по-кунцевски	50	9,5	7,5	9,8	148,8	41
Горошек зеленый консервированный отварной в молочном соусе	20/30	1,6	1,5	7,5	50,8	11
Сдоба обыкновенная	50	3,0	4,1	31,6	196,6	83
Чай с молоком	180	1,3	1,5	9,5	41,6	76
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	347	16,5	14,8	66,9	482,0	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

02 2024г.

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,8	2,2	18,1	96,5	7
Каша манная молочная жидкая	150	4,8	5,3	15,3	115,7	24
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	11,0	78,1	35
Итого за прием пищи:	360	9,5	9,9	44,4	290,3	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54,0	51
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
Овощи отварные (Свекла)	30	0,5	0,5	5,8	27,8	39
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,5	2,3	17,5	182,3	78
Рагу из птицы	130	11,5	14,8	36,5	217,9	48
Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	8,5	55,2	30
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	505	17,1	18,0	94,8	606,4	
Полдник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,1	9,2	12,3	164,4	65
Пряник	30	3,2	6,5	19,5	129,4	32
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	8,5	28,1	75
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Плоды свежие	180	0,7	0,7	10,8	83,2	46
Итого за прием пищи:	527	12,5	16,6	59,6	449,3	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МЦДОУ «ЦРР-детский сад» №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

2024г.

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	2,3	4,3	12,0	98,5	12
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,3	4,2	17,5	142,4	67
Какао с молоком	180	2,5	2,3	11,0	85,5	17
Итого за прием пищи:	360	9,1	10,8	40,5	326,4	
II Завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	54,0	8
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
Икра морковная	30	0,5	1,0	2,9	23,0	85
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	2,2	46,1	122,5	65
Запеканка рыбно-рисовая	60	6,4	5,2	6,1	169,4	15
Картофельное пюре	110	2,5	3,5	18,5	118,5	19
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,4	0,0	8,6	36,2	29
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	545	14,9	12,3	108,7	592,8	
Полдник						
Запеканка из творога	110	12,0	13,5	18,4	218,2	14
Молоко сгущенное	10	0,5	0,8	5,4	32,0	37
Блинчики с маслом	50	2,5	7,1	20,8	142,8	2
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	5,0	33,8	77
Итого за прием пищи:	320	15,1	21,4	49,6	426,8	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

02 2024г.

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	2,1	3,0	15,5	84,3	6
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,3	176,5	25
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	10,0	65,3	38
Итого за прием пищи:	355	6,8	8,2	46,8	326,1	
II Завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	53,0	26
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	30	0,7	1,4	4,5	35,4	54
Свекольник	150	2,0	3,8	15,8	145,1	55
Плов из отварной птицы	130	11,1	16,0	34,4	271,9	45
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,0	0,0	22,5	61,8	27
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	510	17,4	21,6	103,7	637,4	
Полдник						
Омлет натуральный	90	7,8	7,5	2,5	94,9	42
Творожники песочные	50	5,2	6,8	22,5	178,9	71
Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,0	65,5	57
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	307	14,9	14,7	48,5	383,5	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

«15» 03 2024г.

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,8	2,2	18,1	96,5	7
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,5	2,4	17,1	115,9	82
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	5,0	33,8	77
Итого за прием пищи:	330	5,4	4,6	40,2	246,2	
II Завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	54,0	8
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,5	1,5	7,5	44,2	10
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	4,5	3,5	23,0	76,5	63
Запеканка из печени с рисом	60	8,5	17,2	11,5	184,4	90
Картофельное пюре	110	2,4	4,2	12,3	154,7	19
Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	9,5	42,4	31
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	545	19,7	26,9	90,3	625,4	
Полдник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,1	9,2	12,3	164,4	65
Булочка "Нежная"	50	2,7	3,5	29,9	198,5	4
Какао с молоком	180	2,5	2,3	11,0	85,5	17
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	397	14,4	15,2	61,7	492,6	
Всего за день:		42,4	49,2	196,4	1 418,2	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

«15» 03 2024г.

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	2,1	3,0	15,5	84,3	2
Каша "Дружба"	150	3,5	4,2	22,3	121,4	20
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	10,0	65,3	38
Итого за прием пищи:	355	5,8	7,3	47,8	271,0	
II Завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	57
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед						
Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,5	2,5	3,5	29,4	52
Рассольник Ленинградский	150	1,5	4,8	22,5	145,5	49
Суфле из кур	60	8,5	12,9	6,7	179,4	69
Каша ячневая рассыпчатая	100	2,0	2,0	18,9	136,5	88
Соус томатный	30	0,2	0,4	2,4	15,7	60
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,0	0,0	22,5	61,8	27
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	565	16,3	23,0	103,0	691,5	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	90	15,0	9,5	3,0	185,5	50
Соус молочный	30	0,8	2,0	3,5	38,5	58
Печенье	12	0,8	1,2	24,4	66,5	43
Чай с молоком	180	1,3	1,5	9,5	41,6	76
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	329	19,0	14,4	48,9	376,3	
Всего за день:		41,6	44,8	209,6	1 381,8	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРП-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

« 01 » 2024г.

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	2,3	4,3	12,0	98,5	12
Каша манная молочная жидкая	150	4,8	5,3	15,3	115,7	24
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	11,0	78,1	35
Итого за прием пищи:	360	10,0	12,0	38,3	292,3	
II Завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	53,0	26
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	
Обед						
Икра свекольная	30	0,6	1,0	3,3	24,8	86
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,5	2,3	24,5	182,3	78
Котлеты рыбные любительские	60	5,4	7,7	13,5	108,9	34
Макаронные изделия отварные	100	3,9	1,6	16,5	118,7	36
Соус томатный с овощами	30	0,3	2,5	7,5	33,2	59
Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	8,5	55,2	30
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	565	15,3	15,5	100,3	646,3	
Полдник						
Картофельная запеканка с мясом	100	6,3	10,0	23,0	157,9	87
Творожники песочные	50	6,3	6,8	20,4	178,2	71
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	8,5	28,1	75
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	317	13,8	17,0	60,4	408,4	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

2024г.

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,8	2,2	18,1	96,5	7
Каша кукурузная молочная жидкая	150	2,9	5,7	18,5	136,7	23
Какао с молоком	180	2,5	2,3	11,0	85,5	17
Итого за прием пищи:	360	7,2	10,2	47,6	318,7	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54,0	51
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,7	1,0	7,5	36,8	53
Суп картофельный с клецками	150	1,5	7,2	26,5	141,5	64
Котлеты по-домашнему	55	7,5	17,2	8,5	220,4	33
Капуста тушеная	110	2,5	1,3	10,5	75,2	18
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,4	0,0	8,6	36,2	29
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	540	16,2	27,1	88,1	633,3	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	60	13,8	5,0	25,9	164,5	70
Молоко сгущённое	10	0,5	0,8	5,4	32,0	37
Вафли	20	0,6	0,7	16,0	80,5	9
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	5,0	33,8	77
Плоды свежие	180	0,7	0,7	10,8	83,2	46
Итого за прием пищи:	420	15,7	7,2	63,1	394,0	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

« 02 » 2024г.

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,0	3,8	10,5	63,5	5
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,3	4,7	16,8	115,5	22
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	10,0	65,3	38
Итого за прием пищи:	360	7,5	8,6	37,3	244,3	
II Завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	54,0	8
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	30	0,6	2,7	3,7	33,5	16
Борщ с капустой и картофелем	150	1,5	2,8	12,8	150,5	3
Гуляш мясной	40/20	6,7	12,4	16,8	189,6	13
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,4	3,2	23,7	174,3	21
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,0	0,0	22,5	61,8	27
Хлеб "Городской"	25	2,3	0,2	16,5	71,2	73
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	10,0	52,0	74
Итого за прием пищи:	555	17,8	21,5	106,0	732,9	
Полдник						
Омлет натуральный	90	7,8	7,5	2,5	110,8	42
Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,0	65,5	57
Блинчики с джемом (повидлом)	50/8	4,1	6,5	29,5	148,3	1
Хлеб пшенично-ржаной	17	1,1	0,2	8,5	44,2	74
Итого за прием пищи:	315	13,8	14,4	55,5	368,8	
Всего за день:		42,0	47,0	203,0	1 400,0	