

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	5
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	10,75	11,94	55,59	422,88	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50	20
Свекольник	200	7,41	7,89	18,97	217,56	55
Рагу из птицы	170	11,48	22,44	35,27	269,69	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	670	24,19	32,50	100,25	670,39	
Полдник						
Тертели рыбные	70	10,22	8,72	17,53	225,31	70
Макаронные изделия отварные	80	3,21	2,78	28,54	187,92	38
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Вафли	40	0,56	0,66	15,46	79,40	7
Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	89,70	46
Итого за прием пищи:	590	16,16	13,06	100,96	652,73	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т. В. Красникова
11 2024г.



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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	13
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6,26	6,11	20,21	177,73	65
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Итого за прием пищи:	440	13,56	14,00	48,59	386,11	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	50	1,85	3,01	5,42	56,47	54
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87	51
Голубцы ленивые	70	8,42	15,37	34,16	218,52	10
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	26,31	187,74	23
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	33
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	700	18,64	27,14	137,88	818,42	
Полдник						
Запеканка из творога	110	14,37	10,40	14,96	264,92	16
Молоко стучённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	39
Блинчики с маслом	60	4,82	7,36	22,71	187,94	1
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	400	21,31	18,76	64,73	553,76	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т. В. Красникова
2024г.



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,44	8,56	22,46	175,68	29
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	435	12,98	13,55	50,26	342,84	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,69	4,92	2,99	59,70	77
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,99	6,68	14,23	283,02	64
Глюв из отварной птицы	170	17,96	12,28	46,94	287,43	45
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	32
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	670	25,25	24,25	120,17	823,11	
Полдник						
Запеканка овощная	110	4,03	4,93	14,73	222,58	18
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	68
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	57
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	420	12,87	19,70	86,37	580,05	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
11 2024г.



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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	26
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	13,52	14,79	43,34	413,28	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	76
Тефтели мясные	70	9,24	21,70	28,40	282,48	69
Пюре из гороха с маслом	130	9,42	2,37	43,54	258,41	49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	700	26,07	31,56	139,49	915,59	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	105	9,53	8,57	4,92	206,30	52
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	390	13,92	13,55	68,37	429,42	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,24	6,18	29,61	187,40	30
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Итого за прием пищи:	435	7,55	11,03	51,59	328,21	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,84	3,11	5,70	54,38	8
Суп картофельный с клецками	200	2,22	4,25	28,60	265,20	61
Говядина, тушенная с капустой	150	14,50	10,97	24,39	295,55	9
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	12,50	65,75	35
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	650	21,32	18,82	106,92	792,72	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	110	15,38	22,95	42,01	354,20	17
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	47
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	370	22,23	27,65	98,29	625,07	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т. В. Красникова
2024г.



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70
Каша "Дружба"	200	5,48	6,29	22,42	187,99
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64
Итого за прием пищи:	440	7,69	9,53	55,39	369,33
II Завтрак					
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71
Обед					
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87
Суфле из кур	70	11,03	14,73	31,07	270,69
Каша ячневая рассыпчатая	130	8,03	2,66	13,21	187,40
Соус томатный	40	0,32	0,83	2,70	16,04
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79
Итого за прием пищи:	740	26,35	24,57	131,03	894,46
Полдник					
Омлет натуральный	110	13,23	18,26	20,39	237,48
Блинчики с маслом	60	4,82	7,36	22,71	187,94
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79
Итого за прием пищи:	390	19,47	25,80	64,78	494,50
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	13
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	13,00	14,09	52,22	420,88	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,71	1,95	4,16	46,02	53
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	76
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	9,35	21,61	17,80	262,28	36
Макаронные изделия отварные	130	4,01	3,48	35,67	199,74	38
Соус томатный с овощами	40	0,44	1,43	2,68	34,59	59
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	740	20,23	34,16	124,36	883,83	
Полдник						
Запеканка из пшена с рисом	110	10,96	6,77	34,75	188,68	15
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	68
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	380	17,87	18,99	80,22	441,29	
Всего за день:		54,00	69,74	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад» №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	6,21	19,27	185,87	27
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Итого за прием пищи:	435	10,82	13,70	45,85	382,07	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0,69	4,92	2,99	59,70	77
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,20	3,41	25,60	201,87	62
Запеканка рыбно-рисовая	75	10,84	16,53	31,51	187,81	19
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	26,31	187,74	23
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	33
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	705	24,43	29,44	133,86	798,94	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	70	13,09	8,84	12,58	245,10	67
Молоко стучённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	39
Булочка "Нежная"	50	3,65	6,38	28,91	187,47	3
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	46
Итого за прием пищи:	510	18,26	16,76	71,49	577,28	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	26
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	440	10,61	12,26	43,46	369,14	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50	20
Свекольник	200	7,41	7,89	18,97	217,56	55
Гуляш мясной	35/35	8,95	21,38	23,55	284,22	14
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,25	3,51	19,21	162,00	24
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	32
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	700	25,91	34,95	121,24	890,24	
Полдник						
Пудинг рыбный паровой	110	9,32	5,11	15,54	207,11	48
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	57
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	395	14,58	10,29	92,10	486,62	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	