

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры	
	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	100
Каша "Дружба"	200	5,48	6,53	22,42	187,99	266
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	435	8,02	11,52	50,22	355,15	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,46	11,15	112
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,60	4,30	35,23	239,18	149
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	9,35	21,61	17,80	262,28	161
Капуста тушеная	130	6,47	7,33	33,58	154,33	428
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	9,30	65,75	258
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	29,65	33,79	133,10	844,53	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,90	7,55	16,06	245,63	152
Сдоба обыкновенная	50	6,15	5,62	29,85	190,24	466
Чай с молоком	200	2,49	1,21	6,26	81,02	507
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	452	15,86	14,56	66,87	557,68	
Всего за день:		54,02	59,97	259,99	1 799,07	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры	
	Белки, г	Жиры, г	Углев-оды, г			
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	102
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
Итого за прием пищи:	440	10,75	11,94	55,59	422,88	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
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	8,41	8,89	14,10	203,66	136
Запеканка рыбно-рисовая	75	17,64	21,40	26,25	238,72	70
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	26,31	187,74	434
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	707	33,94	36,64	112,67	813,26	
Полдник						
Суп картофельный с клецками	180	2,02	6,98	34,01	291,20	115
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Вафли	40	0,56	0,66	15,46	79,40	7
Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	69,09	46
Итого за прием пищи:	622	4,75	8,54	88,90	510,09	
Всего за день:		52,34	59,62	261,36	1 800,23	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6,26	6,11	20,21	177,73
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68
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
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71
Обед					
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,85	3,01	5,42	56,47
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87
Тефтели мясные	70	6,24	17,70	24,40	232,84
Пюре из гороха с маслом	130	5,42	2,37	36,54	176,15
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79
Итого за прием пищи:	712	19,29	27,66	138,35	821,15
Полдник					
Запеканка из творога	110	14,37	10,40	14,96	264,92
Молоко стужённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82
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"	22	1,32	0,18	14,70	40,79
Итого за прием пищи:	402	21,31	18,76	64,73	553,76
Всего за день:		54,65	60,52	261,47	1 802,73

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 «26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	1,62	3,02	10,99	97,40	100
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,65	6,42	17,00	131,43	273
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	365	7,53	9,55	37,59	270,22	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	40	0,31	0,04	0,97	6,43	112
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,49	5,01	10,67	212,65	152
Плов из отварной птицы	150	16,11	11,64	40,09	245,06	411
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	537	20,43	16,94	91,96	603,01	
Полдник						
Запеканка овощная	90	3,22	3,94	11,28	168,40	155
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	596
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,50	399
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	337	11,22	18,02	69,49	474,00	
Всего за день:		42,08	47,01	203,24	1 401,23	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	100
Каша пшенная молочная жидкая	200	10,44	8,56	22,46	175,68	273
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	435	12,98	13,55	50,26	342,84	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,46	11,15	112
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,90	7,55	16,06	245,63	152
Плов из отварной птицы	170	16,23	25,15	46,72	341,02	411
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	516
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	682	26,21	33,13	120,25	790,76	
Полдник						
Запеканка овощная	110	4,03	4,93	14,73	254,23	155
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	445
Творожки песочные	50	5,46	2,78	23,68	182,21	596
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	399
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	422	12,87	10,44	86,37	611,70	
Всего за день:		54,96	59,62	261,08	1 799,30	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	272
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
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	399
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	187,00	147
Запеканка из пчени с рисом	70	8,31	6,50	29,75	297,25	294
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	26,31	187,74	434
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	702	18,31	18,17	123,61	855,13	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	105	17,25	21,57	19,92	266,35	343
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	445
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	392	21,64	26,55	83,37	489,47	
Всего за день:		53,96	59,61	260,12	1 799,59	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	100
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,24	6,18	29,61	187,40	274
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Итого за прием пищи:	435	7,55	11,03	51,59	328,21	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,46	11,15	112
Суп картофельный с клецками	200	2,22	7,13	35,45	308,75	115
Говядина, тушенная с капустой	170	14,50	10,97	24,39	295,55	262
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	12,50	65,75	258
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	682	20,95	18,65	109,53	793,04	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	110	15,38	22,23	42,01	354,20	299
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	508
Пряники	40	2,36	1,88	27,00	146,40	47
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	372	22,23	26,93	95,29	625,07	
Всего за день:		53,63	59,11	260,61	1 800,32	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	102
Каша "Дружба"	200	5,48	6,53	22,42	187,99	266
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	440	7,69	9,77	55,39	369,33	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
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
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87	139
Суфле из кур	70	11,03	14,73	31,07	270,69	413
Каша ячневая рассыпчатая	130	8,03	2,66	13,21	187,40	249
Соус томатный	40	0,32	0,83	2,70	16,04	462
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	516
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	742	26,35	24,57	131,03	894,46	
Полдник						
Омлет натуральный	110	13,23	18,26	20,39	237,48	307
Блинчики с маслом	60	4,82	7,36	22,71	187,94	547
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	392	19,47	25,80	64,78	494,50	
Всего за день:		54,00	60,24	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	177
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
Итого за прием пищи:	440	13,00	14,09	52,22	420,88	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,71	1,95	4,16	46,02	33
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	147
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	9,35	21,61	17,80	262,28	161
Макаронные изделия отварные	130	4,01	3,48	35,67	153,00	297
Соус томатный с овощами	40	0,44	1,43	2,68	34,59	462
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	752	20,23	34,16	124,36	837,09	
Полдник						
Запеканка из печени с рисом	120	10,96	6,77	34,75	297,25	294
Творожники песочные	50	5,46	2,78	23,68	182,21	596
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	392	17,87	9,73	80,22	549,86	
Всего за день:		54,00	60,48	261,00	1 861,83	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«26» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	100
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	6,21	19,27	185,87	271
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	508
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	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	60	0,47	0,06	1,46	11,15	112
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,20	3,41	31,50	201,87	150
Запеканка рыбно-рисовая	75	17,64	21,40	26,25	238,72	70
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	26,31	187,74	434
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	531
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	717	29,01	29,45	132,97	801,30	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	100	11,09	8,84	12,58	245,10	327
Молоко сгущённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	490
Булочка "Нежная"	50	1,10	6,38	28,91	187,47	579
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	46
Итого за прием пищи:	540	13,71	16,76	71,49	577,28	
Всего за день:		54,03	60,01	260,11	1 802,36	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«18» 08 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 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	3,43	4,28	10,16	94,05	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87	272
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	538
Итого за прием пищи:	360	8,13	9,38	34,50	278,31	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	30	1,01	1,08	2,80	20,10	20
Свекольник	160	4,55	5,90	14,22	161,74	136
Гуляш мясной	25/25	7,67	18,01	21,26	251,90	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,48	2,91	18,12	143,67	243
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	516
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	114
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	537	19,23	28,15	99,63	716,28	
Полдник						
Пудинг рыбный паравой	90	8,30	3,75	14,56	177,98	270
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	445
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,50	399
Хлеб "Деревенский"	17	0,99	0,13	11,00	30,59	116
Итого за прием пищи:	299	11,74	6,97	63,65	351,41	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	