

СОГЛАСОВАНО  
на совете по питанию  
"31" \_\_марта\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 9

Протокол № \_\_2\_\_

И.П. Серобян  
приказ № \_\_39\_\_  
от \_\_31.03.2023\_\_

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-АЛЛЕРГИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД) 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	4,30	1,10	19,70	106,10	13	
БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	9,70	50,20	214	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
Итого за прием пищи:	280	5,90	1,70	32,90	170,80		
<b>II Завтрак</b>							
ВАФЛИ (аллергики)	17	0,50	0,60	13,10	60,20	8	
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	150	1,20	0,00	14,30	65,50	399	
Итого за прием пищи:	167	1,60	0,60	27,40	125,70		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,70	7,00	8,30	123,20	83	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,40	9,60	2,40	133,30	278	
САЛАТ ИЗ ТОГО ОШПАРЕНАГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,20	1,20	2,80	26,50	32	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	110	2,70	0,30	17,00	81,40	207	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,50	22,00	379	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	585	23,90	18,40	60,80	505,00		
<b>Полдник</b>							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики)	130	2,00	0,30	33,60	146,00	9	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	317	3,50	0,30	51,50	227,80		
Всего за день:		34,90	21,00	172,60	1 029,30		



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННИК (аллергики)	150	5,60	1,20	35,20	173,90	212	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/20	1,60	0,60	22,50	101,80	3	
ЧАЙ (аллергики)	150	0,10	0,00	4,00	16,20	393	
Итого за прием пищи:	340	7,20	1,80	61,80	291,80		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,00	1,30	9,90	21,50	242	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	116	0,50	0,50	11,40	54,50	154	
Итого за прием пищи:	130	1,50	1,70	21,30	76,00		
<b>Обед</b>							
СУП С КРУПОЙ (аллергики)	150	5,50	7,50	11,00	135,90	21	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	15,00	13,80	9,00	220,00	286	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1,00	1,10	5,50	36,70	54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,10	7,30	34,50	312	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	205	
Итого за прием пищи:	445	24,70	23,00	54,70	528,30		
<b>Полдник</b>							
КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,40	0,30	15,00	68,10	19	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
Итого за прием пищи:	300	1,50	0,30	18,50	82,60		
Всего за день:		34,80	26,80	156,30	978,80		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАО С ПИЩЕВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,80	7,50	19,90	166,50	93	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,00	32,70	392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	312	
Итого за прием пищи:	320	6,30	7,60	37,60	245,20		
<b>II Завтрак</b>							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,10	2,50	8,40	69,70	397	
ПРЯНИКИ	14	0,80	0,60	10,20	49,70	174	
Итого за прием пищи:	164	3,90	3,20	18,60	119,40		
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,00	3,40	12,00	98,60	86	
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	60	9,60	8,30	6,80	140,60	298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,40	41,40	372	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,20	20,40	204	
Итого за прием пищи:	395	17,40	12,00	44,60	358,40		
<b>Полдник</b>							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	2,40	1,90	11,70	74,60	137	
ЧАЙ (аллергики)	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	230	3,80	2,10	23,70	129,90		
Всего за день:		31,40	24,90	124,60	852,90		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ОВОЩНОЙ ИЗ ГРЕЧИ (аллергии)	150	3,30	0,80	15,30	82,00	181	
ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	17	1,20	1,60	12,10	26,10	242	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	347	6,60	2,60	43,60	183,80		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	116	0,50	0,50	11,00	52,90	154	
Итого за прием пищи:	116	0,50	0,50	11,00	52,90		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергии)	150	3,50	3,70	11,20	92,40	77	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	9,00	7,10	6,30	125,50	276	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,20	3,00	2,50	43,30	2	
ЧАЙ (аллергии)	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	475	17,50	14,30	48,40	394,40		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	8,90	5,30	46,70	270,00	467	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	150	0,20	0,00	7,80	32,10	395	
Итого за прием пищи:	230	9,10	5,30	54,50	302,00		
Всего за день:		33,70	22,70	157,60	933,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	120	2,90	0,30	18,50	88,90	205	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,00	32,70	392	
БАТОН (аллергии)	20	1,50	0,60	9,70	50,20	214	
Итого за прием пищи:	290	4,50	0,90	36,20	171,80		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергии)	150	1,20	0,00	14,30	65,50	399	
ВАФЛИ	14	0,40	0,50	10,80	49,60	8	
Итого за прием пищи:	164	1,60	0,50	25,10	115,00		
<b>Обед</b>							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	150	6,00	7,40	8,30	124,40	82	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,60	4,30	4,50	98,40	268	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	110	1,20	0,20	10,00	47,10	320	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,00	2,00	4,90	42,20	117	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	565	22,90	14,50	61,70	470,70		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (аллергии)	85	5,40	8,50	1,80	105,40	218	
ЧАЙ (аллергии)	150	0,10	0,00	3,60	14,50	391	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	265	7,50	8,70	18,10	181,10		
Всего за день:		36,40	24,60	141,10	938,60		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ (аллергики)	150	2,60	4,70	15,50	114,60	15	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/20	1,60	0,60	22,50	101,80	3	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
Итого за прием пищи:	340	4,20	5,30	41,60	230,90		
<b>II Завтрак</b>							
ЧАЙ (аллергики)	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	17	1,20	1,60	12,10	26,10	242	
Итого за прием пищи:	167	1,30	1,60	15,60	40,60		
<b>Обед</b>							
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	5,60	6,00	20,70	160,00	85	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОФЕЛЬЯТО С МЯСОМ (аллергики)	80	5,90	5,20	7,40	99,60	290	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,10	2,00	3,20	35,30	5	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,70	38,70	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	475	16,50	13,60	65,80	452,20		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17,00	9,00	12,30	215,50	292	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	3,60	4,20	25,60	154,10	16	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	387	24,10	13,50	68,40	512,70		
Всего за день:		46,10	34,00	191,40	1 236,30		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	130	2,50	0,40	30,90	136,70	17	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,20	39,60	204	
Итого за прием пищи:	300	3,80	0,50	42,70	190,80		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,00	1,30	9,90	21,50	5	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	116	0,50	0,50	11,40	54,50	154	
Итого за прием пищи:	130	1,50	1,70	21,30	76,00		
<b>Обед</b>							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	19,70	8,90	8,50	211,30	131	
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3,50	3,70	11,20	92,40	78	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	110	1,20	0,20	10,00	47,10	320	
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	1,10	1,80	6,20	46,50	55	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,30	0,30	21,90	103,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,20	20,40	204	
Итого за прием пищи:	565	29,60	15,30	71,20	561,10		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ	60	6,50	8,30	43,00	273,00	449	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	150	0,20	0,00	5,90	24,30	395	
Итого за прием пищи:	210	6,70	8,30	48,90	297,30		
Всего за день:		41,60	25,90	184,20	1 125,20		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,60	16,50	3,70	213,60	215	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,10	5,00	4,30	67,10	208	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	350	15,00	21,70	20,00	336,00		
<b>II Завтрак</b>							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1,90	6,70	9,80	107,50	4	
Итого за прием пищи:	20	1,90	6,70	9,80	107,50		
<b>Обед</b>							
СУП РЫБНЫЙ	150	9,80	2,90	7,90	97,10	81	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,90	9,10	23,10	209,90	304	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,00	2,00	4,90	42,20	117	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	57,40	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,20	20,40	204	
Итого за прием пищи:	455	22,30	14,40	61,50	467,00		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,20	4,70	0,30	64,30	213	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	110	1,30	0,30	10,40	49,30	320	
ЧАЙ (аллергики)	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,10	9,70	45,90	312	
Итого за прием пищи:	320	8,00	5,10	24,00	174,10		
Всего за день:		47,30	47,90	115,30	1 084,60		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАО С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ С ОВОЩАМИ (аллергии)	130	7,40	4,10	25,10	167,60	20	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,50	22,00	379	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	310	9,30	4,40	43,30	250,80		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	116	0,50	0,50	11,00	52,90	154	
Итого за прием пищи:	116	0,50	0,50	11,00	52,90		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С МЯСОМ (аллергии)	150	4,50	4,20	13,20	110,40	61	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	13,10	5,10	7,00	126,40	255	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	100	1,20	0,20	10,00	47,10	320	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	40	0,80	2,90	2,30	38,60	11	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	11,80	48,70	372	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,10	7,30	34,50	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	565	22,80	12,90	64,20	466,80		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ (аллергии)	130	4,40	6,30	37,50	226,00	11	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	317	5,80	6,30	55,30	307,90		
Всего за день:		38,40	24,10	173,90	1 078,40		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ГЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ (аллергики)	150	3,20	1,50	22,20	115,50	413	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	9,70	50,20	214	
Итого за прием пищи:	320	4,80	2,30	41,20	205,80		
<b>II Завтрак</b>							
ВАФЛИ (аллергики)	17	0,50	0,60	13,10	60,20	8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	150	0,20	0,00	7,80	32,10	395	
Итого за прием пищи:	167	0,70	0,60	21,00	92,20		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,60	7,00	7,30	118,70	83	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	75	9,80	8,80	5,30	140,20	336	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	150	0,20	0,00	7,80	32,10	395	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,50	59,20	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	204	
Итого за прием пищи:	430	20,50	16,20	45,70	411,30		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	150	4,50	2,10	24,40	137,10	158	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	150	0,20	0,00	7,80	32,10	395	
БАТОН (аллергики)	21	1,60	0,60	10,20	52,80	214	
Итого за прием пищи:	321	6,30	2,70	42,40	221,90		
Всего за день:		32,30	21,70	150,20	931,20		

