

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 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 МОЛОЧНАЯ	140	3,80	6,70	11,80	123,20	185	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,50	5,40	9,80	93,80	1	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
Итого за прием пищи:	315	5,40	12,10	25,10	231,40		
<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 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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2,40	3,10	15,10	97,50	206	
САЛАТ ИЗ ТОГО ОШПКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,20	1,20	2,80	26,50	32	
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	23,60	21,20	58,90	521,10		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,90	16,90	39,80	395,80	237	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	337	20,40	16,90	57,60	477,60		
Всего за день:		49,80	50,70	152,60	1 283,10		



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,70	12,40	19,50	217,50	14	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/20	1,60	0,60	22,50	101,80	3	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,50	2,20	8,10	62,70	394	
Итого за прием пищи:	340	10,80	15,10	50,10	381,90		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3,70	3,20	5,30	68,10	401	
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,00	1,30	9,90	21,50	242	
Итого за прием пищи:	144	4,70	4,40	15,20	89,60		
<b>Обед</b>							
СУП С КРУПОЙ	150	7,80	8,10	18,50	183,60	80	
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	27,10	23,50	62,20	576,00		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,60	4,10	12,40	102,30	414	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
Итого за прием пищи:	290	3,70	4,10	16,00	116,80		
Всего за день:		46,20	47,20	143,60	1 164,20		

## 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 МАКАРОНИМИ	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,20	0,00	5,20	21,70	395	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	230	4,00	2,10	25,30	137,10		
Всего за день:		31,50	24,90	126,20	860,10		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,80	6,70	11,80	123,20	185	
ЧАЙ	150	0,10	0,00	3,60	14,50	393	
БАТОН	20	1,50	0,60	9,70	50,20	214	
Итого за прием пищи:	310	5,40	7,30	25,10	187,90		
<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	150	4,00	6,10	12,20	126,50	78	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,20	2,50	10,10	76,70	395	
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	21,20	19,20	56,00	490,60		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	8,90	5,30	46,70	270,00	467	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,80	2,30	8,00	64,50	397	
Итого за прием пищи:	230	11,70	7,60	54,60	334,50		
Всего за день:		38,70	34,50	146,70	1 065,90		

## 5 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 РИСОМ	140	3,30	5,70	12,70	116,10	94	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,50	4,60	9,80	86,50	1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	8,00	32,70	392	
Итого за прием пищи:	315	4,90	10,30	30,40	235,30		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3,70	3,20	5,30	68,10	401	
ВАФЛИ	14	0,40	0,50	10,80	49,60	8	
Итого за прием пищи:	144	4,00	3,60	16,10	117,70		
<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	110	1,70	4,20	10,80	87,60	321	
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	23,30	18,40	62,50	511,30		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	19,40	15,10	42,80	387,80	129	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	337	20,90	15,10	60,60	469,70		
Всего за день:		53,20	47,40	169,70	1 333,90		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ	140	4,40	7,80	15,30	149,80	416	
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:	330	6,10	8,40	41,30	266,10		
<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 С КЛЕЦКАМИ	150	5,60	6,00	20,70	160,00	85	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	80	9,40	11,10	5,50	159,30	291	
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	20,10	19,50	63,90	511,90		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17,00	9,00	12,30	215,50	292	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,80	5,10	12,60	103,20	181	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	357	20,20	14,10	42,70	400,60		
Всего за день:		46,80	42,60	158,90	1 231,50		

## 7 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 РИСОМ	140	3,30	5,70	12,70	116,10	94	
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:	310	4,70	5,90	24,50	170,20		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3,70	3,20	5,30	68,10	401	
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,00	1,30	9,90	21,50	5	
Итого за прием пищи:	144	4,70	4,40	15,20	89,60		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	150	4,00	5,60	12,20	122,10	78	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	19,70	8,90	8,50	211,30	131	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,70	4,20	10,80	87,60	321	
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	30,70	21,10	73,10	631,40		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ	60	6,50	8,30	43,00	273,00	449	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,80	2,30	8,00	64,50	397	
Итого за прием пищи:	210	9,30	10,60	51,00	337,50		
Всего за день:		49,30	42,00	163,80	1 228,70		



## 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	110	1,80	4,20	11,20	89,90	321	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,50	2,10	8,20	61,90	394	
БАТОН	20	1,50	0,60	9,70	50,20	214	
Итого за прием пищи:	320	11,00	11,50	29,40	266,30		
Всего за день:		50,30	54,30	120,70	1 176,90		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	140	3,80	5,80	15,10	128,80	180	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/10/3	3,60	5,60	9,70	104,10	79	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,50	22,00	379	
Итого за прием пищи:	323	7,40	11,40	30,40	254,90		
<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	150	5,10	5,80	15,10	140,10	62	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	13,10	5,10	7,00	126,40	255	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,70	4,20	10,80	87,60	321	
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:	575	23,90	18,50	66,90	537,10		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,60	4,10	12,40	102,30	414	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,80	399	
Итого за прием пищи:	327	5,10	4,10	30,30	184,10		
Всего за день:		36,80	34,50	138,50	1 029,00		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4,00	7,30	14,00	138,50	418	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/6	1,50	5,40	9,80	93,80	1	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,20	0,20	9,30	40,00	405	
Итого за прием пищи:	316	5,70	12,80	33,10	272,30		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3,70	3,20	5,30	68,10	401	
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,00	1,30	9,90	21,50	242	
Итого за прием пищи:	144	4,70	4,40	15,20	89,60		
<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 С МОЛОКОМ	150	3,10	2,40	9,80	74,10	396	
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	23,40	18,60	47,70	453,30		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ТВОРОГА С Сладким	120/23	17,20	17,70	35,80	379,10	235	
МОЛОКОМ	150	2,80	2,30	8,00	64,50	397	
Итого за прием пищи:	293	20,00	20,00	43,80	443,50		
Всего за день:		53,70	55,90	139,70	1 258,70		

