

Департамент потребительского  
рынка и услуг Администрации  
городского округа Самара



Утверждаю: Заведующий МБДОУ  
"Детский сад №296" г.о. Самара

Е.А. Ушакова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

на

весенне-летний период

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Диета:

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,08	13,62	1,4	156	0,13	223
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Хлеб пшеничный	15	0,21	0,21	5,05	27		1
Всего в Завтрак	300	10,96	17,02	22,27	290	1,56	
Второй завтрак							
Бифидок	200	5,8	5	8	100	1,4	400
Всего в Второй завтрак	200	5,8	5	8	100	1,4	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с мо	50	0,4	1,52	2,59	26	10,48	20
Суп картофельный с фасолью	200	3,69	3,85	11,61	96	4,2	81
Плов из курицы	180	17,41	18,31	30,5	261	0,36	317
Компот из изюма	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Всего в Обед	695	26,39	24,45	93,64	607	15,4	
Уплотненный полдник							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	60	15	368
Пирожок печенный из дрожжевого	70	4,38	6,01	26,85	179	0,2	454
теста с рисом и рыбными	180	4,31	7,32	23,23	170	5,15	151
Картофель, тушенный в молоке	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Чай с сахаром	30	2,38	0,3	14,5	70		2
Хлеб пшеничный	630	11,79	14,25	89,48	532	23,18	
Всего в уплотненный полдник	1825	54,94	60,72	213,39	1529	41,54	
Всего за день							

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к кал)	Витам ин С(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 2							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная вязкая	200/5/5	9,26	8,54	41,25	279	2,18	168
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		397
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего в Завтрак	530	15,3	11,5	69,08	442	3,35	
<b>Второй завтрак</b>							
Бананы	150	2,25	0,75	31,5	143	15	368
Всего в Второй завтрак	150	2,25	0,6	14,7	66	15	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	47,7	11,4	15
Борщ с мясом	15/200/	8,61	10,1	12,75	176	11,19	62
Гуляш из отварного мяса	50/50	12,9	10,2	3,28	157	0,69	310
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	86	6,09	38,68	244		313
Компот из кураги	200	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Всего в Обед	790	113	30,8	102,69	840,7	23,64	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,12	141		459
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	400
Суфле из рыбы	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Кукуруза консервированная	50	3,48	4,43		54	0,11	7
Чай с сахаром	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	393
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Всего в уплотненный полдник	640	36,8	23,6	62,98	611	3,09	
Всего за день	2110	167	66,5	248,96	1959,7	45,08	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к-кал)	Вита мин С(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак	100	18,7	19,67	11,4	234	0,25	231
Сырники из творога	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Соус молочный(сладкий)	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао с молоком	15	1,23	3,78	7,31	68		1
Бутерброд с маслом	350	24,18	28	38,51	439	1,78	
Всего в Завтрак				15,15	64	3	399
Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	
Всего в Второй завтрак							
Обед	30	0,8	0,1	2,6	14	2,85	15
Свежий огурец порционно	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Суп гороховый	50	7,76	5,89	8,03	116	0,08	282
Котлеты, биточки, шницели рубленные	180	4,6	5,8	22,44	137	18,2	321
Картофельное пюре	200	0,27	0,11	19,94	82	23,2	375
Компот из смородины	15	1,2	0,21	5,05	27		1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Хлеб ржаной	725	22,32	16,92	87,81	570	49	
Всего в Обед							460
Уплотненный полдник	50	3,54	6,57	27,87	185		400
Гренка с сыром	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	185
Ряженка	200/5/5	4,97	40,13	40,13	287	2,4	2
Каша пшенная жидкая на молоке	20	1,59	0,2	9,67	47		
Хлеб пшеничный	480	16,2	52,34	87,73	632	5,13	
Всего в уплотненный полдник	1705	63,45	97,26	229,25	1765	58,9	
Всего за день							



Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 4							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная	200/5/5	9,26	8,54	41,25	279	2,13	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		1
<b>Всего в Завтрак</b>	425	13,31	11,16	60,66	397	3,35	
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	200	5,8	5	8,4	102	0,6	403
<b>Всего в Второй завтрак</b>	200	5,8	5	8,4	102	0,6	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,51	44	16,2	20
Рассольник на бульоне со сметной	200/5	2,02	2,36	9,21	67	4,95	74
Суфле из курицы	100	16,47	17,33	3,07	233	0,63	310
Каша перловая рассыпчатая	100	2,8	2,93	17,93	111	0,57	124
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		1
<b>Всего в Обед</b>	685	27,68	26,03	88,5	703	22,1	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Бутерброд с повидлом	75	3,42	5,36	39,38	220	0,65	117
Маринад из овощей	100	13,13	13,89	11,9	225	17,3	324
Тефтеля из рыбы	60	8,02	2,82	5,98	81	0,25	255
Сок (в ассортименте)	200	0,75		19,05	79	6	3,99
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	605	22,87	22,87	100,68	718	39,7	
<b>Всего за день</b>	1915	69,66	65,06	258,24	1920	65,8	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамины С(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 5							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с рисом	180	12,82	11,3	26,15	258	0,78	238
Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброды с маслом	205	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>18,3</b>	<b>19,6</b>	<b>53,26</b>	<b>463</b>	<b>2,31</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
яблоки	100	0,56	5,24	5,25	27	25,6	
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>5,25</b>	<b>5,25</b>	<b>27</b>	<b>25,6</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,6	2,34	3,86	39	4,8	93
Щи из свежей капусты	200/5	1,23	4,81	4,81	56	14,42	66
Макаронник с мясом или с печенью	160/5	18,2	11,7	33,39	312	0,41	292
Сок (в ассортименте)	200	0,75		19,05	79	6	3,99
Хлеб ржаной	20	1,2	5,05	5,05	27		1
Хлеб пшеничный	50	3,3	16,7	16,7	87		1
<b>Всего в Обед</b>	<b>690</b>	<b>25,28</b>	<b>40,6</b>	<b>82,86</b>	<b>600</b>	<b>25,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Бутерброд с сыром	50	3,64	6,26	26,96	179		469
Каша пшеничная жидкая на молоке	200/5/5	4,97	40,1	40,13	287	2,4	165
Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Хлеб пшеничный	20	1,59	9,67	9,67	47		2
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>480</b>	<b>16</b>	<b>61,1</b>	<b>85,16</b>	<b>615</b>	<b>3</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1705</b>	<b>60,14</b>	<b>127</b>	<b>226,5</b>	<b>1705</b>	<b>27,54</b>	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая манная молочная	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		2
Зеленый горошек	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Всего в Завтрак	490	16,11	13,71	75,51	491	8,85	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок виноградинный	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399
Всего в Второй завтрак	150	0,45	0,3	24,5	102	3	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	47,7	11,4	19
Суп картофельный с рисом	200/20	2	2,24	13,6	83	6,6	80
Биточки рубленые из птицы	60	10,6	6,81	15,04	165	15,03	298
Макаронные изделия отварные с маслом	100	6,47	8,2	68,31	373	0,01	493
Компот из кураги	200	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб ржаной	25	1,99	0,25	12,09	59		2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Всего в Обед	715	25,32	21,8	151,97	916,7	33,4	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу из овощей (с кабачками)	200/5	3,17	14,98	17,98	220	10,94	137
Ватрушка с повидлом	60/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Варенец	200	6,1	5,44	10,11	112	2,73	400
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Всего в уплотненный полдник	690	332,27	34,1	48,73	575	13,85	
Всего за день	2045	374,15	69,91	300,71	2084,7	59,1	



Меню на 2 недели вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный)	120	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	205	1,23	3,78	7,31	68	0,1	1
Всего в Завтрак	375	20,62	19,09	51,44	460	1,82	
Второй завтрак							
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
Всего в Второй завтрак	200	5,8	5	8	100	1,4	
Обед							
Салат из свежих овощей	50	0,4	4,86	1,78	43	2,85	70
Борщ с картофелем	200/7/3	1,9	4,95	11,95	100	6,83	58
Запеканка картофельная с мясом (с кури)	150/30	8,91	6,58	20,42	177	17,8	291
Компот из яблок	200	0,14	0,17	21,49	88	1,55	372
Хлеб ржаной	25	1,99	0,25	12,09	59		2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Всего в Обед	715	16,64	17,41	84,43	599	29,03	
Уплотненный полдник							
бутерброд с сыром	50	3,64	6,26	26,96	179		469
Суп пшеничный молочный	200/5	6,24	9,6	24,35	215/15	2,4	186
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		2
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Всего в уплотненный полдник	615	15,53	12,84	67,86	225	17,4	
Всего за день	1905	58,59	54,34	211,73	1344	49,65	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,02	93
Суп вермишелевый молочный	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток с молоком	205	1,23	3,78	7,31	68		1
Бутерброд с маслом	425	10,12	11,79	39,91	306,6	1,19	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,6	
Всего в Второй завтрак							
Обед	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Салат из зеленого горошка	200/20	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Суп с мучными клецками	160/30	14,12	9,04	20,26	200,19	20,03	298
Ленивые голубцы с мясом	200	0,41	0,09	30,59	125	11,61	374
Компот из лимонов	25	1,99	0,25	12,09	59		2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	37		1
Хлеб ржаной	735	22,99	15,26	92,48	583,19	41,74	
Всего в Обед							
Уплотненный полдник	10	0,8	1,5	6,3	42		0
Печенье, пряник	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	325
Груша	120	8,73	9,28	7,92	150	11,84	267
Рыба, запеченная с овощами	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Чай с сахаром	30	0,3	0,3	14,5	70		2
Хлеб пшеничный	510	10,49	11,55	53,63	369	19,37	
Всего в уплотненный полдник	1870	49,4	43,6	194,42	1360,8	62,9	
Всего за день							



Меню на 2 недели четверг

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак					218	0,19	230
Лакомка из творога со сметанным	120/25	14,83	10,86	15,31	91	1,17	395
Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	68		1
Бутерброд с маслом	205	1,23	3,78	7,31			
Всего в Завтрак	370	18,91	17,05	36,98	377	1,36	
Второй завтрак					113	2,73	400
Варенец	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Всего в Второй завтрак	200	6,1	5,44	10,11			
Обед					46	6,63	45
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	84	6,6	82
Суп с макаронными изделиями	200/20	2,15	2,27	13,71	165	15,03	298
Биточки рубленные из птицы	60	10,6	6,81	15,04	170	0	211
Горошница (гороховое пюре)	150	46,3	3,5	18,8	89	2,32	372
Компот из свежей вишни	200	0,29	0,07	21,78	59		2
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	87		1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			
Всего в Обед	755	65,31	16,58	101,97	700	30,58	
Уплотненный полдник					288	2,18	108
Каша рисовая молочная вязкая	200/5/5	7,96	8,41	45,04	66	15	368
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	38	0,03	392
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	70		2
Хлеб пшеничный	30	0,3	0,3	14,5	138		400
Гренка с сыром	50	3,54	6,57	27,87	647	17,21	
Всего в уплотненный полдник	640	12,46	15,9	111,57	1837	51,88	
Всего за день	1965	102,78	54,97	260,63			

Меню на 2 недели пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
День 10						
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232	0,2
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Бутерброд с повидлом	75	3,42	5,36	39,38	220	0,65
Всего в Завтрак	475	12,47	16,37	86,14	543	2,02
<b>Второй завтрак</b>						
Кефир	200	0,75		15,15	64	3
Всего в Второй завтрак	200	0,75		15,15	64	3
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,625	2,611	0,963	29,600	4,7
Щи из свежей капусты с картофелем	200/7/3	1,68	4,9	7,12	79	11,06
Жаркое по-домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	209	7,26
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Всего в Обед	695	28,795	13,711	80,363	561,600	23,38
<b>Уплотненный полдник</b>						
Рыба, запеченная в омлете	180/5	10,63	2,77	1,75	74	0,6
Кукуруза консервированная	50	3,48	4,43		54	0,11
Сок в ассортименте	200	5,8	5	8,4	102	0,6
Хлеб пшеничный	30	0,3	0,3	14,5	70	
Пряник, печенье	50	3,19	2,13	31,51	159	0,06
Всего в уплотненный полдник	515	23,4	14,63	56,16	459	1,37
Всего за день	1885	56,645	44,711	237,81	1627,600	29,77

№  
рецептур  
ы

134

395

117

399

10

67

276

376

2

1

249

7

401

2

458