

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о. Самара
Васильева Т.А.
"01" 09 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
ЗАВТРАК						
<i>Каша гречневая рассыпчатая с сахаром</i>	150/5	5,59	6,09	38,64	246,75	313
<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	370	10,53	12,68	72,83	462,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из кукурузы консервированной</i>	50	0,43	2,55	1,3	30	19
<i>Суп картофельный с крупой</i>	200	1,7	2,2	11,4	73,2	80
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	130(5)	4,76	3,56	22,85	143,41	205
<i>Суфле куриное</i>	73/5	20,16	17,42	16,06	226	132
<i>Компот из кураги</i>	180	0,4	0,02	24,39	102	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,6	16,7	87	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	713	32,77	26,6	104,9	722,11	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	4,73	6,88	14,56	139	3
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	245	10,83	12,28	24,67	252	
УЖИН						
<i>Картофель запеченый</i>	150	3,6	6,1	32,47	146,6	151
<i>Чай с молоком</i>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	360	8,7	8,74	61,42	308,2	
Всего за день	1838	63,58	60,3	278,97	1809,06	

Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара

Васильева Т.А.

" 07 " 09 20 13 г.



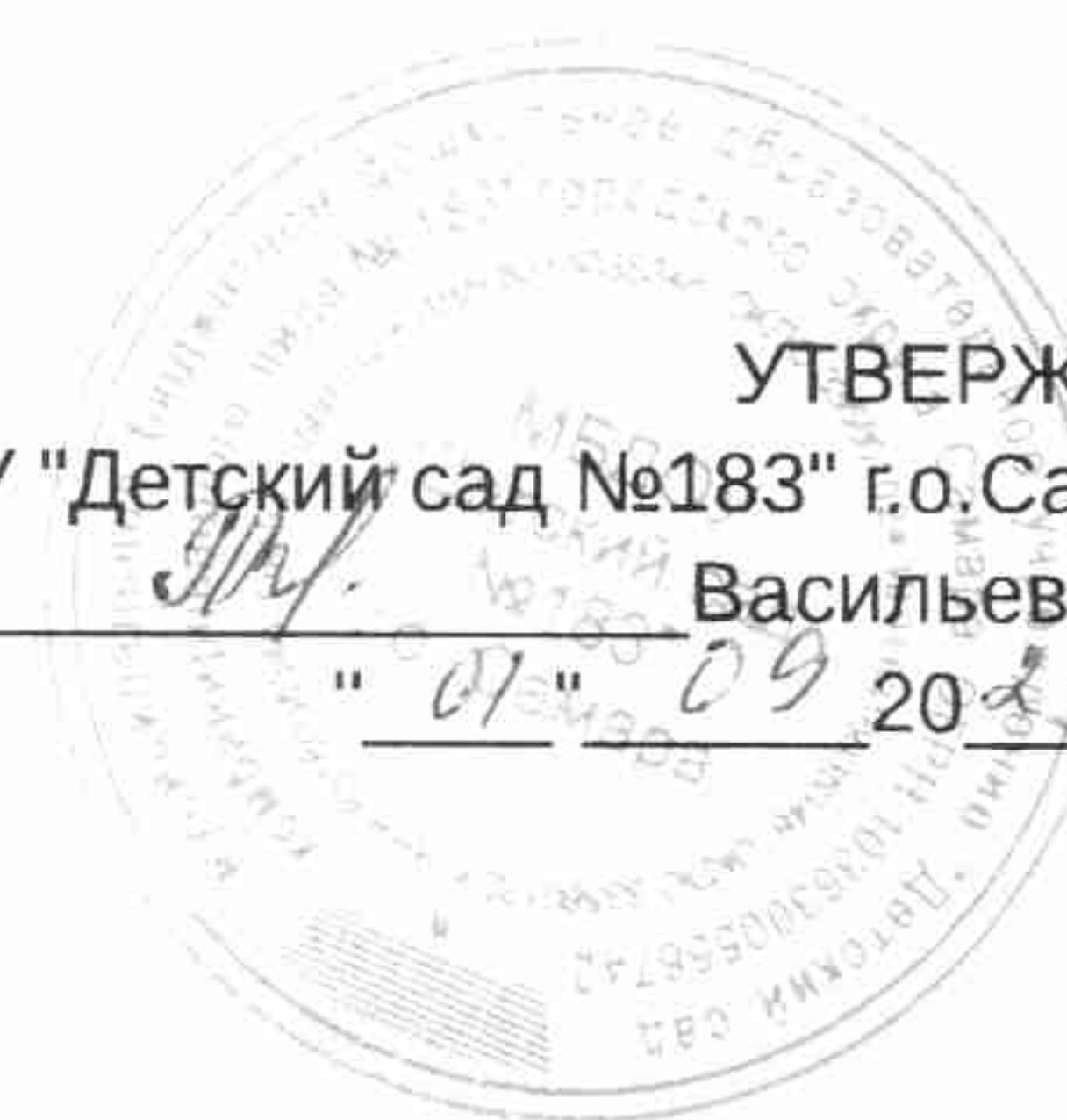
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая	210 (5/5)	4,4	4,06	31,93	182	168
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего во Завтрак	445	11,89	12,95	66,27	429,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисель ягодный	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Всего в Второй завтрак	180	0,15	0,07	24,15	98	
ОБЕД						
Икра свекольная	90	0,58	2,49	3,42	90	54
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	82
Голубцы ленивые (соус)	190 (160/30)	14,12	9,04	20,26	219	298
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	735	22,78	14,9	84,96	619,5	
ПОЛДНИК						
Печенье	40	1,78	0,25	0,77	58,4	491
Ряженка	180	5,22	5,76	7,2	106,2	401
Всего в Полдник	220	7	6,01	7,97	164,6	
УЖИН						
Котлеты рыбные любительские	80	9,6	3,57	6,42	93,34	256
Рис отварной	100(5)	2,7	4	27,3	156,5	315
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	390	14,79	7,89	57,82	360,44	
Всего за день	1970	56,61	41,82	241,17	1672,04	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о. Самара
Васильева Т.А.
" 01 " 09 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога (запеченный)	110	16,2	10,93	20,82	246,4	235
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	355	22,58	20,42	53,76	489,63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бананы	120	1,8	0,6	25,2	143	368
Всего во Второй завтрак	120	1,8	0,6	25,2	143	
ОБЕД						
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	11
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	3,51	6,1	61,02	84
Тефтели мясные с соусом	80/30	10,91	12,53	13,79	212	287
Горошница (гороховое пюре)	150 (5)	46,3	3,5	18,8	170	211
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	745	64,58	22,27	94,92	720,22	
ПОЛДНИК						
Оладьи с маслом	65 (5)	4,58	7,33	24,75	183	449
Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	265	10,68	12,73	34,86	296	
УЖИН						
Каша рисовая молочная вязкая	210 (5/5)	3,79	5,48	23,97	207	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	420	6,28	5,8	48,07	317,6	
Всего за день	1905	105,92	61,82	256,81	1966,45	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара

Васильева Т.А.

" 01 " 09 2023 г.

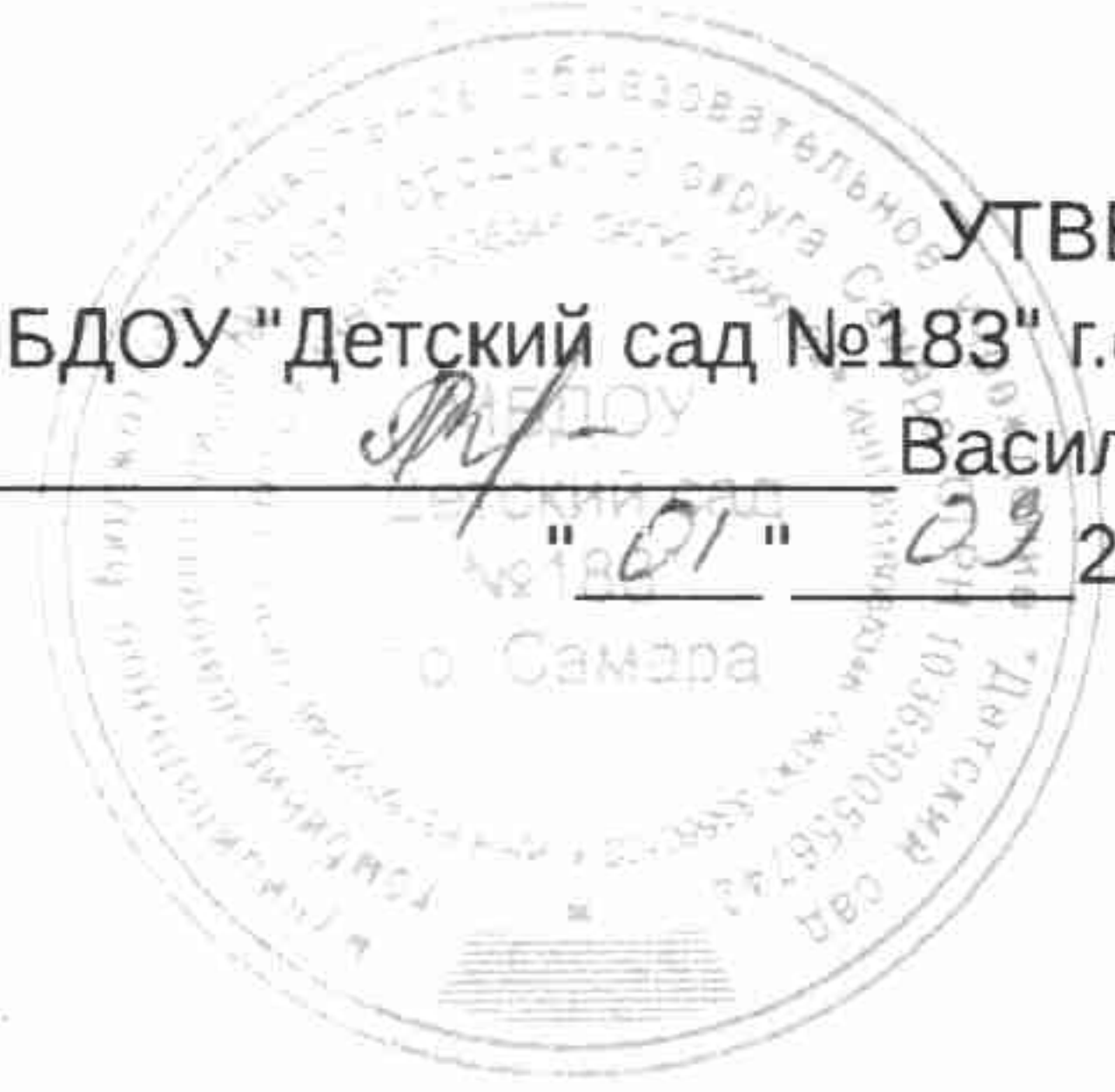
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая "Геркулес"	210 (5/5)	3,79	5,48	23,97	207	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
Сыр	10	2,32	2,95	0	34,6	7
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	435	11,05	15,02	58,16	457,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоко	150	0,16	0,6	14,7	66	368
Всего во Второй завтрак	150	0,16	0,6	14,7	66	
ОБЕД						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	19
Суп картофельный Харчо	200	1,7	2,2	11,4	77,4	80
Жаркое по-домашнему	160/60	27,53	7,47	21,95	265	276
Напиток из плодов лимона	180	0,16	0	24,7	85,12	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	725	35,14	13,07	88,25	605,02	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	50	10,49	6,57	27,87	185	569
Варенец	180	5,22	5,76	7,2	106,2	401
Всего в Полдник	230	15,71	12,33	35,07	291,2	
УЖИН						
Макаронные изделия отварные с маслом	130(5)	4,76	3,56	22,85	143,41	205
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	45	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	390	7,85	6,24	50,81	299,01	
Всего за день	1930	69,91	47,26	246,99	1718,83	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о. Самара
 Васильева Т.А.
 "01" 09 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
ЗАВТРАК						
<i>Пудинг из творога с рисом</i>	110	16,65	11,84	26,76	280,5	236
<i>Соус сметанный</i>	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	335	23,03	21,33	59,7	523,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Огурец соленый</i>	30	0,25	0,04	1,07	5,36	46
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	200	1,68	2,69	9,71	70	85
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	3,12	5,36	123,9	321
<i>Котлета рубленая из курицы</i>	80	12,64	13,14	13,46	223	305
<i>Напиток из плодов лимона</i>	180	0,16	0	24,7	85,12	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,6	16,7	87	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	715	23,11	19,84	83,2	654,88	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,45	0,33	27,5	123	2
<i>Кефир</i>	180	5,22	5,76	7,2	106,2	401
Всего в Полдник	230	7,67	6,09	34,7	229,2	
УЖИН						
<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>	210 (5/5)	7,44	4,65	32,47	201,5	185
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	38	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	420	9,93	4,97	56,57	312,1	
Всего за день	1850	64,49	52,23	249,32	1783,91	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара

Васильева Т.А.

"01" 09 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
ЗАВТРАК						
<i>Плов рисовый с сухофруктами</i>	150	3,6	5,4	43,23	237	185
<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	365	8,54	11,99	77,42	453	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из моркови</i>	50	0,62	0,05	5,81	26,15	41
<i>Суп сборно-овощной</i>	200	7,45	4,85	15,98	127,53	109
<i>Каша пшенная рассыпчатая</i>	130(5)	8,59	6,09	38,64	243,75	313
<i>Курица, тушеная в томатном соусе</i>	70 (41)	7,42	9,33	2,58	106	179
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,6	16,7	87	1
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в Обед	710	30,21	21,24	119,34	764,73	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	4,73	6,88	14,56	139	3
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	245	10,83	12,28	24,67	252	
УЖИН						
<i>Капуста тушеная</i>	150	3,13	5,56	14,38	120	132
<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,46	38	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	360	5,62	5,88	38,48	230,6	
Всего за день	1830	55,95	51,39	275,06	1764,33	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара

Васильева Т.А.

" 01 " 09 20 23 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	210 (5/5)	3,18	3,89	26,38	153	185
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего во Завтрак	445	10,67	12,78	60,72	400,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисель ягодный	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Всего в Второй завтрак	180	0,15	0,07	24,15	98	
ОБЕД						
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0,68	3,08	4,26	46	46
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,25	3,51	6,1	61,02	84
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,7	4,46	33,67	218,4	313
Гуляш из отварного мяса	90 (34,6/55,4)	11,56	9,3	2,97	142	277
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в Обед	730	27,53	21,5	97,01	706,02	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	401
Всего в Полдник	230	8,86	12,02	34,16	285,2	
УЖИН						
Тефтели рыбные запеченные	80	10,18	0,46	8,1	78	260
Отварной картофель	100	2,01	0,36	16,06	72	125
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	390	14,68	1,14	48,26	260,6	
Всего за день	1975	61,89	47,51	264,3	1750,32	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара
Васильева Т.А.
" 04 " 09 2023 г.



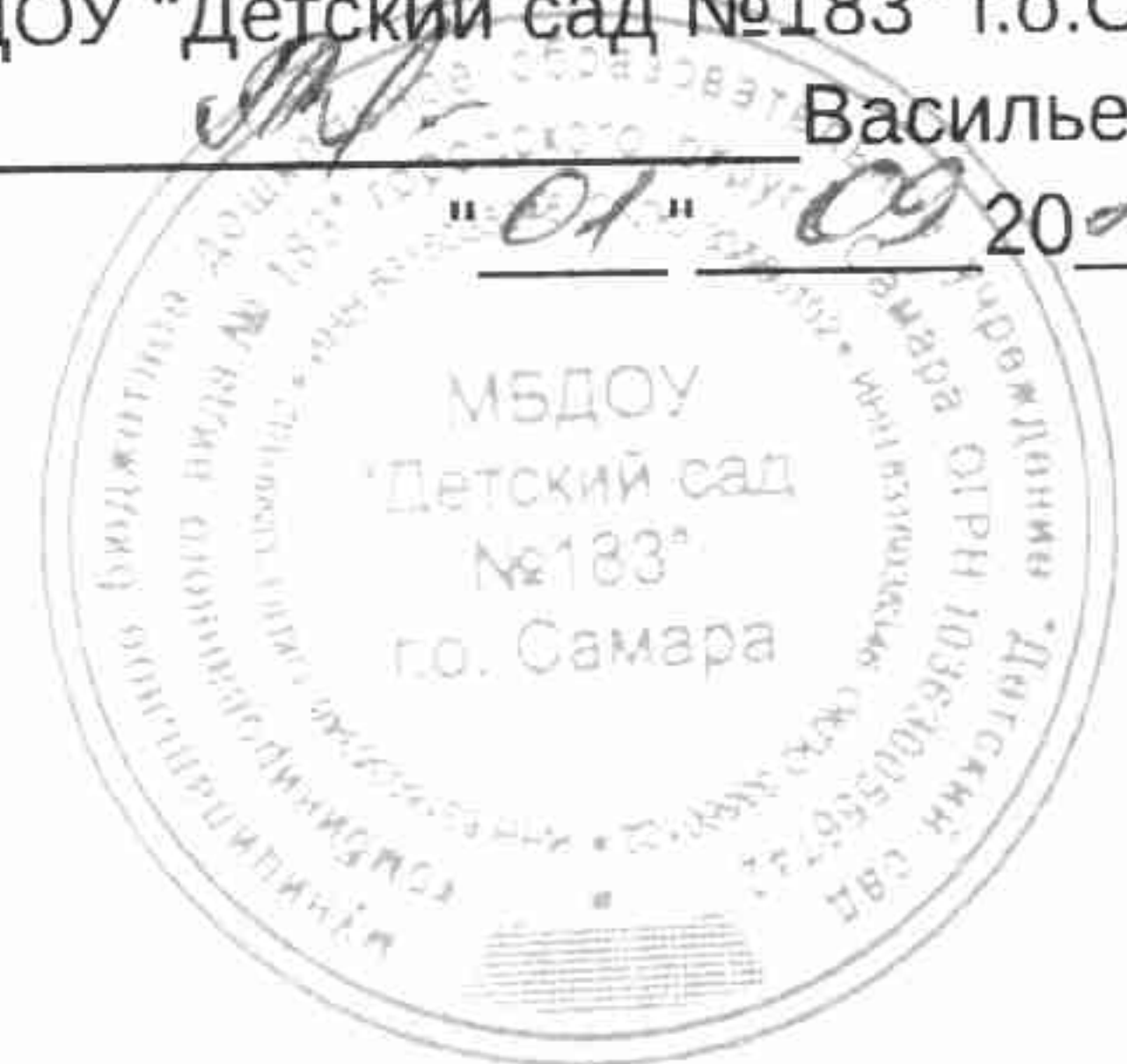
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога (запеченный)	110	16,2	10,93	20,82	246,4	235
Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	355	22,58	20,42	53,76	489,63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бананы	120	1,8	0,6	25,2	143	368
Всего во Второй завтрак	120	1,8	0,6	25,2	143	
ОБЕД						
Салат из соленых огурцов и зеленого горошка с луком	50	0,64	2,5	1,65	31,92	19
Борщ с картофелем	200	1,9	4,95	11,95	100	58
Плов из мяса	200 (42)	14,87	13,29	39,35	352	304
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	705	23,12	21,61	106,84	733,42	
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
Молоко кипяченое	180	5,49	4,86	9,1	101,7	400
Всего в Полдник	230	9,13	11,12	36,06	280,7	
УЖИН						
Рагу из овощей с маслом	200/5	3,17	14,98	17,97	220	137
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	415	5,66	15,3	42,07	330,6	
Всего за день	1825	62,29	69,05	263,93	1977,35	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о.Самара
 Васильева Т.А.
 "01" 09 2023 г.



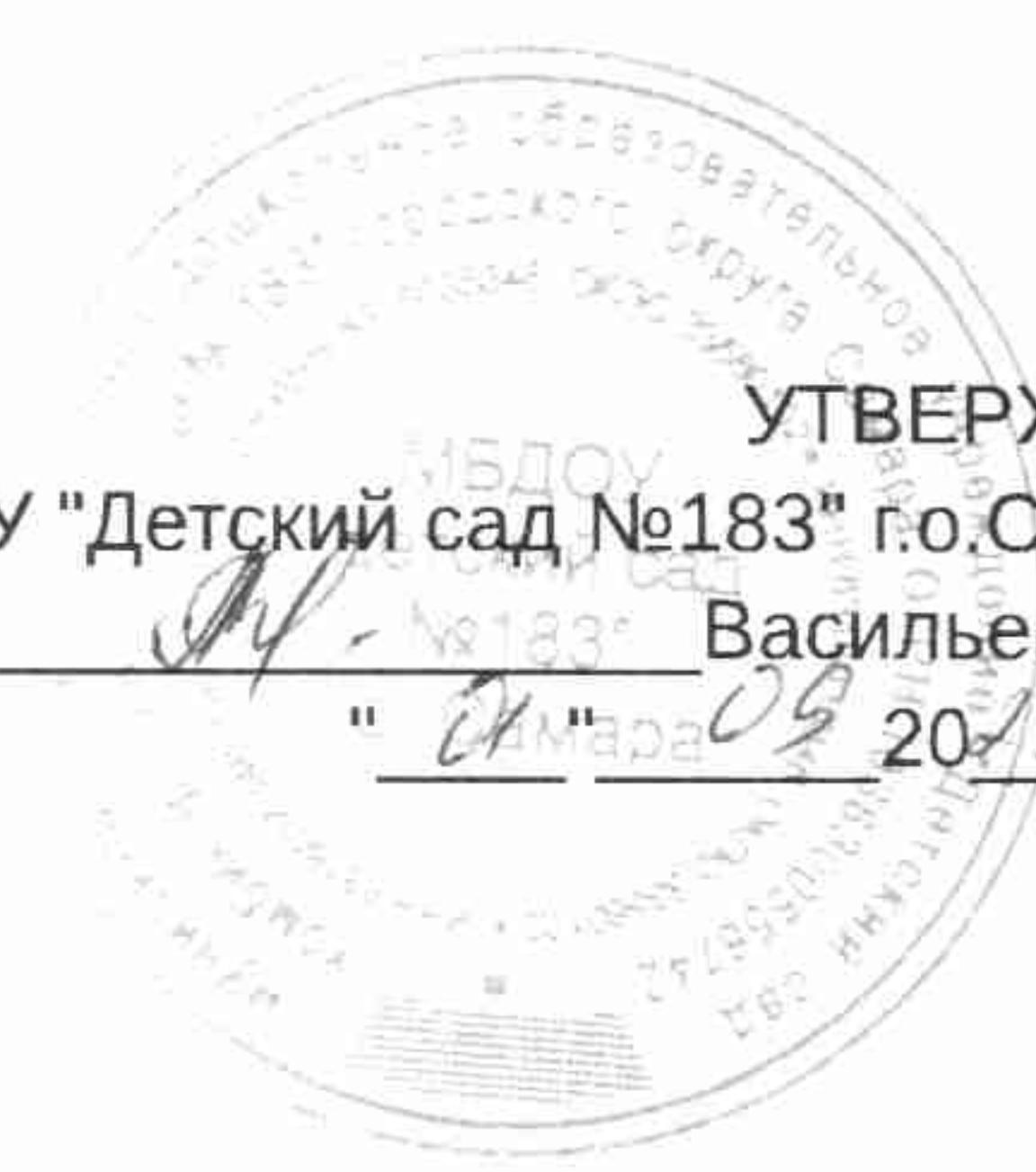
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42	10
Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
Сыр	10	2,32	2,95	0	34,6	7
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	360	16,27	25,59	38,83	449,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Всего в Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	
ОБЕД						
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	11
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,1	107	81
Макаронник с мясом	160/5 (45)	17,93	11,73	33,34	311	292
Напиток из плодов лимона	180	0,16	0	24,7	85,12	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	725	28,2	18,65	102,38	678,62	
ПОЛДНИК						
Коржи	50	6,78	11,69	64,56	391,67	469
Варенец	180	5,22	5,76	7,2	106,2	401
Всего в Полдник	230	12	17,45	71,76	497,87	
УЖИН						
Каша пшенная вязкая на молоке	210 (5/5)	5,32	5,68	36,26	218	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	2
Всего в ужин	420	7,81	6	60,36	328,6	
Всего за день	1885	64,88	68,29	288,03	2020,69	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №183" г.о. Самара
Васильева Т.А.
" 09 " 2013 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145,2	93
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Батон горчичный	30	2,25	1,2	15,3	81	2/2
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	415	11,71	13,19	49,98	366,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	20
Рассольник на бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	74	82
Птица, тушенная с овощами	160/40	10,5	7,51	18,51	183,47	302
Напиток из плодов лимона	180	0,16	0	24,7	85,12	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1
Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	2
Всего в Обед	695	18,92	13,53	86,86	534,09	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	50	18,48	7,24	4,3	158	458
Молоко кипяченое	180	5,49	4,86	9,1	101,7	400
Всего в Полдник	230	23,97	12,1	13,4	259,7	
УЖИН						
Каша пшеничная молочная вязкая	210 (5/5)	7,56	6,3	34,65	213	174
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	2
Всего в ужин	410	9,24	6,52	53,87	299,4	
Всего за день	1900	64,59	45,34	219,26	1523,39	
Среднее за период	1890,8	67,04	68,43	268,57	1801,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,73	4,00	14,92		