

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



Специальное цикличное меню
для детей 3-7 лет
(пребывание в дошкольном образовательном учреждении
10,5 часов)

МЕНЮ для детей 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
7.н331/ 1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	5,9	7,9	23,0	187,3
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
7.084	Кофейный напиток	200	2,8	0,2	16,8	100,7
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	460	11,9	9,3	75,6	451,4
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	12,5	74,5
7.192-1	Суп с клецками и мясом курицы	200	5,5	9,3	18,3	165,3
7.н350	Бигус с мясом кур	230	17,6	8,1	14,0	199,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
2021/20 /11	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,5	29,2	112,2
	Итого за 'Обед '	730	28,3	22,6	91,7	635,3
	Полдник					
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом	150	13,5	16,0	18,4	274,8
7.004	Сгущенное молоко	15	0,1	0,1	0,8	43,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,4	41,5
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,1	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,9	48,7
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
	Итого за 'Полдник '	465	16,1	5,1	64,2	568,4
	Итого за день	1805	57,1	49,2	247	1720,2



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	2 день					
	Завтрак					
7.н038/ 5	Омлет натуральный	200	11,5	17,1	5,1	220,7
7.435/2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
7.154	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	1,2	49,2
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	400	17	20,7	27,7	406,2
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
7.33	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
7.2/2/4	Борщ со сметаной	200	3,1	3,6	15,3	117,0
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,8	4,2	12,4	87,7
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,5	3,8	20,2	106,9
7.063	Напиток из шиповника	200	0,3	0,1	18,1	67,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	730	17,8	16,6	86,1	506
	Полдник					
7.н066- 5	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	3,5	6,0	22,8	113,8
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
7.118р/1	Плюшка с маком	80	0,6	0,6	24,2	258,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Полдник '	310	6,1	7,1	69,1	532
	Итого за день	1660	41,4	42,9	196,8	1500,2

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,6	7,8	22,1	162,1
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	200	0,3	0,3	16,0	99,9
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	445	8,5	12,8	59,9	403,4
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	10,3	62,7
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,6	5,4	19,2	92,4
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	16,7	18,5	17,5	235,4
7.197	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	730	24,1	28,2	84,6	576,9
	Полдник					
7.9/5/ 1	Запеканка из творога	120	11,0	16,3	19,0	292,3
7.082	Снежок	150	3,8	4,7	16,3	112,0
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Полдник '	430	20,7	9,3	73,1	502,1
	Итого за день	1775	48,1	62,8	233,1	1547,3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные	200	8,3	8,3	45,1	248,1
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.154	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	1,2	49,2
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	425	12	13	67,1	408,7
	10:00					
-	Груша	170	0,6	0,4	15,7	64,7
	Итого за '10:00 '	170	0,6	0,4	15,7	64,7
	Обед					
7.20/4	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
7.н145	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,7	10,1	58,4
7.9/8/2	Печень по - строгановски	80	10,6	12,6	2,1	133,6
7.153	Картофельное пюре	120	2,5	4,1	18,1	119,2
7.н125/4	Сельдь	60	8,0	19,2	3,0	123,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	760	27,0	42,6	81	665
	Полдник					
7.н370	Запеканка капустная	150	7,9	8,3	28,6	184,3
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
7.363	Ряженка	150	0,4	0,8	6,1	113,4
-	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Итого за 'Полдник '	475	10,3	10,2	79,2	489
	Итого за день	1530	49,9	66,2	243	1627,4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
7.026/ 1	Каша вязкая из гречи и риса молочная (ДРУЖБА 2) со сливочным маслом	200	5,3	9,4	27,0	180,9
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.084	Кофейный напиток	200	2,8	0,2	16,8	100,7
	Итого за 'Завтрак '	460	11,7	14,3	65,6	422,1
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.20/6	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
7.274/ 3	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200	8,2	8,7	11,3	151,3
7.н016 /9	Рыба с овощами в омлете	220	20,8	14,3	52,3	329,3
7.197	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	720	32,7	26,9	106,4	629,8
	Полдник					
7.н134 /6	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,2	0,1	19,4	79,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	22,9	44,8
	Итого за 'Полдник '	400	12,2	12,9	85,1	559,2
	Итого за день	1735	57,4	54,3	272,5	1739

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
7.н123 с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	200	4,8	11,0	21,9	174,2
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	200	0,3	0,3	16,0	99,9
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	445	8,7	16	59,7	415,5
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	6,1	18,0	74,4
7.47с/ 6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	200	6,4	5,1	15,2	103,1
7.н114 /1	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,6	2,7	4,8	98,2
7.н113 /1	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,5	5,5	17,5	112,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20- 1/10	Кисель из шиповника	200	0,2	0,1	19,1	74,2
	Итого за 'Обед '	730	38,7	19,8	93,3	545,9
	Полдник					
7.13/5 /2	Запеканка из творога с морковью	120	12,2	23,9	19,4	298,5
-	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,1	22,1	85,8
	Итого за 'Полдник '	340	14,2	24,5	66	560,1
	Итого за день	1665	61,5	60,5	234,5	1586,4

Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
7.н038 /5	Омлет натуральный	200	11,5	17,1	5,1	220,7
7.435/ 2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
7.154	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	1,2	49,2
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	450	17	20,7	27,7	406,2
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
7.143	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
7.14/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,9	9,3	13,2	162,3
7.82р/ 2	Запеканка картофельная с печенью	230	22,3	12,3	29,1	355,72
7.197	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	23,9	88,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	730	30,7	25,6	87,3	663,5
	Полдник					
7.4/4/ 2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	3,4	4,7	25,6	120,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.148/ 2	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	55,7	274,1
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
	Итого за 'Полдник '	395	11,8	12,8	103,1	554,4
	Итого за день	1675	60,1	57,5	235,5	1694,1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,2	3,8	18,5	95,2
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	200	0,3	0,3	16,0	99,9
	Итого за 'Завтрак '	445	7,1	8,8	56,3	346,5
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,9	8,8
7.н086 /1	Суп гороховый со сметаной	200	4,0	3,6	15,8	101,2
7.070	Жаркое по - домашнему	230	17,9	18,6	30,6	331,6
7.115/ 1	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.34/2/3	Гренки	10	0,8	0	5,0	24,9
	Итого за 'Обед '	740	26,2	22,8	89,7	618,8
	Полдник					
7.4/5/ 1	Пудинг маннй с яблоками	150	0,8	1,9	39,6	256,6
7.082	Снежок	150	3,8	4,7	16,3	112,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,1	9,9	18,7	173,2
7.004	Сгущеное молоко	15	0,1	0,1	0,8	43,2
	Итого за 'Полдник '	375	8,1	16,37	84,8	629,8
	Итого за день	1710	42,2	48,5	246,3	1660

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,6	6,8	22,1	162,1
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
7.354/2	Чай с сахаром	200	0	0	9,0	34,11
7.435/2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
	Итого за 'Завтрак '	450	10	10,4	52,5	332,5
	10:00					
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за '10:00 '	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,8	0,5	6,5	75,1
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	200	9,8	4,4	20,3	142,4
7.н250	Запеканка капустная с мясом говядины	200	16,6	20,9	15,5	321,6
2021/20/11	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,5	17,7	82,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	700	30,5	26,6	77,7	684,9
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120	11,0	16,3	19,0	292,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.363	Ряженка	150	0,4	0,8	6,1	113,4
-	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
	Итого за 'Полдник '	310	16,8	17,2	49	445,1
	Итого за день	1660	60,3	55,2	224,6	1652,6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
7.6/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,7	6,2	29,8	225,2
7.084	Кофейный напиток	200	2,8	0,2	16,8	100,7
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.189-5	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	445	13,1	11,1	68,4	414,4
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
7.014/2	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
7.н39с-1	Борщ с мясом и сметаной	200	6,4	6,5	11,2	122,2
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,8	4,2	6	87,6
7.179	Рис припущенный с овощами	130	2,9	6,0	23,3	166,3
7.197	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	710	21,9	21	90,9	621,2
	Полдник					
7.86/2	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
7.42-2.3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,5	7,6	36,4	191,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (печенье)	20	2,0	1,0	15,3	82,4
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
	Итого за 'Полдник '	390	11,1	12,8	68,4	459,2
	Итого за день	1695	46,9	45,1	243,2	1559,7