

Департамент потребительского  
рынка и услуг Администрации  
городского округа Самара



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

*Е.А. Ушакова*  
Е.А. Ушакова

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (2-х недельное)**  
на осенне-зимний период

Категория: сад (с 3 до 7 лет)  
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак	80/5	7,08	13,62	1,4	150	0,13	223
Омлет натуральный	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао с молоком	15	0,21	0,21	5,05	27		1
Хлеб пшеничный	300	10,96	17,02	22,27	290	1,56	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	200	5,8	5	8	100	1,4	400
Бифидок	200	5,8	5	8	100	1,4	
Всего в Второй завтрак							
Обед	50	0,4	1,52	2,59	20	10,48	20
Салат из белокочанной капусты (с мо	200	3,69	3,85	11,61	96	4,2	81
Суп картофельный с фасолью	180	17,41	18,31	30,5	261	0,36	317
Плов из курицы	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Компот из изюма с витамином С	15	1,19	0,15	7,25	35		2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Хлеб ржаной	695	26,39	24,45	93,64	607	15,4	
Всего в Обед							
Уплотненный полдник	150	0,6	0,6	14,7	61	15	368
Яблоки	70	4,38	6,01	26,85	179	0,2	454
Пирожок печенный из дрожжевого 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	89,43	532	23,18	
Всего в уплотненный полдник							
Всего за день	1825	54,94	60,72	213,39	1523	41,54	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак	200/5/5	9,26	8,54	41,25	279	2,13	158
Каша ячневая молочная вязкая	40	3,2	0,56	13,47	72		397
Хлеб пшеничный	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток с молоком							
Всего в Завтрак	530	15,3	11,5	69,08	442	3,35	
Второй завтрак	150	2,25	0,75	31,5	143	15	358
Бананы	150	2,25	0,6	14,7	60	15	
Всего в Второй завтрак							
Обед	30	0,43	2,55	1,3	30	208	19
Салат из соленых огурцов с луком	15/200/	8,61	10,1	12,75	176	11,19	62
Борщ с мясом	50/50	12,9	10,2	3,28	157	0,69	310
Гуляш из отварного мяса	145/5	86	6,09	38,68	244		313
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Компот из кураги с витамином С	15	1,2	0,21	5,05	27		2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Хлеб ржаной							
Всего в Обед	765	113	29,7	102,15	823	290,24	
Уплотненный полдник	50	3,88	2,36	26,12	141		459
Сдоба обыкновенная	200	5,8	5	8	100	1,4	400
Кефир	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Суфле из рыбы	50	3,48	4,43		54	0,11	7
Кукуруза консервированная	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	393
Чай с сахаром	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Хлеб пшеничный							
Всего в уплотненный полдник	640	36,8	23,6	62,98	611	3,09	
Всего за день	2085	167	65,4	248,96	1942	311,68	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	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							
Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	399
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	
Всего в Второй завтрак							
Обед	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	11
Соленый огурец порционно	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Суп гороховый	50	7,76	5,89	8,03	115	0,08	282
Котлеты, биточки, шницели рубленые	180	4,6	5,8	22,44	137	18,2	321
Картофельное пюре	200	0,27	0,11	19,94	62	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	755	22,09	15,93	87,63	668,03	61,1	
Всего в Обед							
Уплотненный полдник	50	3,54	6,57	27,87	185		460
Гренка с сыром	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Ряженка	200/5/5	4,97	40,13	40,13	237	2,4	185
Каша пшеничная жидкая на молоке	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Хлеб пшеничный	430	16,2	52,34	87,78	632	6,13	
Всего в уплотненный полдник							
Всего за день	1735	63,22	97,27	229,07	1703,1	71	



Меню на 1 неделю Чегаэрт

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Жиры С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак	200/5/5	9,26	8,54	41,25	279	2,13	168
Каша геркулесовая молочная	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток с молоком	15	1,2	0,21	5,05	27		1
Хлеб пшеничный	425	13,31	11,16	60,66	397	3,35	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Снежок	200	5,8	5	8,4	102	0,6	
Всего в Второй завтрак							
Обед	50	0,7	2,54	4,51	44	10,2	20
Салат из свежей капусты	200/5	2,02	2,36	9,21	67	4,95	74
Рассольник на бульоне со сметной	100	16,47	17,33	3,07	233	0,03	310
Суфле из курицы	100	2,8	2,93	17,93	111	0,57	124
Каша перловая рассыпчатая	200	0,4	0,02	24,99	102	0,35	376
Компот из сухофруктов с витамином С	50	3,3	0,6	16,7	87		1
Хлеб ржаной	25	1,99	0,25	12,09	59		3
Хлеб пшеничный	685	27,68	26,03	88,5	703	23,1	
Всего в Обед							
Уплотненный полдник	75	3,42	5,36	39,38	220	0,65	117
Бутерброд с повидлом	100	13,13	13,89	11,9	225	17,3	324
Маринад из овощей	60	8,02	2,82	5,98	81	0,25	255
Тефтеля из рыбы	200	0,75		19,05	79	6	3,99
Сок (в ассортименте)	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Хлеб пшеничный	150	0,6	0,6	14,7	60	15	368
Яблоки	605	22,87	22,87	100,68	718	39,7	
Всего в уплотненный полдник							
Всего за день	1915	69,66	65,06	258,24	1920	63,8	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак	180	12,82	11,3	26,15	258	0,78	238
Запеканка из творога с рисом	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	20,5	1,23	3,78	7,31	68		1
Бутерброды с маслом	435	18,3	19,6	53,26	463	2,31	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	100	0,56	5,24	5,25	27	26,6	
яблоки	100	0,56	5,25	5,25	27	26,6	
Всего в Второй завтрак							
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,6	2,34	3,86	35	4,8	93
Щи из свежей капусты	200/5	1,23	4,81	4,81	50	14,42	60
Макаронник с мясом или с печенью	160/5	18,2	11,7	33,39	312	10,41	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
Всего в Обед	690	25,28	40,6	82,85	600	25,63	
Уплотненный полдник	50	3,64	6,26	26,96	179		409
Бутерброд с сыром	200/5/5	4,97	40,1	40,13	287	2,4	185
Каша пшенная жидкая на молоке	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Йогурт	20	1,59	9,67	9,67	47		2
Хлеб пшеничный	480	16	61,1	85,16	615	3	
Всего в уплотненный полдник	480	16	61,1	85,16	615	3	
Всего за день	1705	60,14	127	226,5	1705	57,54	

Меню на 2 неделю поведельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Каша вязкая манная молочная	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток с молоком	30	2,38	0,3	14,5	70		2
Хлеб пшеничный	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Зеленый горошек	490	16,11	13,71	75,51	491	2,35	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399
Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,5	102	3	
Всего в Второй завтрак							
Обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,43	1,83	2,34	27	2,55	36
Суп картофельный с рисом	200/20	2	2,24	13,6	85	6,6	80
Биточки рубленые из птицы	60	10,6	6,81	15,04	105	15,03	298
Макаронные изделия отварные с маслом	100	6,47	8,2	68,31	373	0,01	493
Компот из кураги с витамином С	200	0,39	0,02	24,39	102	0,35	376
Хлеб ржаной	25	1,99	0,25	12,09	59		4
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87		4
Всего в Обед	705	25,18	19,95	152,47	896	24,55	
Уплотненный полдник	200/5	3,17	14,98	17,98	220	10,04	137
Рагу из овощей (с кабачками)	60/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Ватрушка с повидлом	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Чай с сахаром	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	407
Варенец	20	1,59	0,2	9,67	47		2
Хлеб пшеничный	20						
Всего в уплотненный полдник	690	332,27	34,1	48,73	575	13,35	
Всего за день	2035	374,01	68,06	301,21	2064	50,25	

Меню на 2 недели вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак	120	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
Пудинг из творога (запеченный)	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	205	1,23	3,78	7,31	68	0,1	1
Бутерброд с маслом	375	20,62	19,09	51,44	460	1,82	
Всего в Завтрак							
Второй завтрак	200	5,8	5	8	100	1,4	401
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	
Всего в Второй завтрак							
Обед	50	0,4	1,80	2,34	23	2,85	11
Салат из репчатого лука	200/7/3	1,9	4,95	11,95	100	6,83	58
Борщ с картофелем	150/30	8,91	6,58	20,42	177	17,8	291
Запеканка картофельная с мясом (с кури)	200	0,14	0,17	21,49	88	1,55	372
Компот из яблок с витамином С	25	1,99	0,25	12,09	59		2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,0	16,7	87		1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	16,7	87		1
Всего в Обед	715	16,64	14,71	84,99	503	29,03	
Уплотненный полдник	50	3,64	6,26	26,96	179		463
бутерброд с сыром	200/5	6,24	9,0	24,35	215/15	2,4	185
Суп пшеничный молочный	180	2,67	2,34	14,31	89		394
Чай с молоком	30	2,38	0,3	14,5	70		2
Хлеб пшеничный	150	0,6	0,6	14,7	86	1,9	363
Яблоки	615	15,53	12,84	67,86	235	17,4	
Всего в уплотненный полдник	615	15,53	12,84	67,86	235	17,4	
Всего за день	1905	58,59	51,34	212,28	1924	49,65	



Меню на 2 недели среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак	200	6,04	5,6	18,24	117,6	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	87		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	359	19,37	
Всего в уплотненный полдник							
Всего за день	1870	49,4	43,6	194,42	1360,8	62,9	



Меню на 2 недели четверг

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
		День 9					
Завтрак					218	0,19	230
Лакомка из творога со сметанным	120/25	14,83	10,86	15,31			
Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20 5	1,23	3,78	7,31	68		1
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			
Всего в Второй завтрак	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед					46	6,63	45
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85			
Суп с макаронными изделиями	200/20	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Биточки рубленые из птицы	60	10,6	6,81	15,04	155	15,03	298
Горошница (гороховое пюре)	150	46,3	3,5	18,8	170	0	211
Компот из свежей вишни с витамином С	200	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		1
Всего в Обед	755	65,31	16,58	101,97	700	10,58	
Уплотненный полдник					288	2,18	408
Каша рисовая молочная вязкая	200/5/5	7,96	8,41	45,04			
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	308
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	33	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	0,3	0,3	14,5	70		2
Гренка с сыром	50	3,54	6,57	27,87	185		460
Всего в уплотненный полдник	640	12,46	15,9	111,57	647	17,21	
Всего за день	1965	102,78	54,97	260,63	1837	51,88	

Меню на 2 недели пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (Сумм)
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак	200	6,2	8,6	32,4	232	0,2
Каша молочная "Дружба"	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17
Кофейный напиток	75	3,42	5,36	39,38	220	0,65
Бутерброд с повидлом	475	12,47	16,37	86,14	543	2,02
Всего в Завтрак						
Второй завтрак	200	0,75		15,15	64	3
Кефир	200	0,75		15,15	64	3
Всего в Второй завтрак						
Обед	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63
Салат из свежего огурца	200/7/3	1,68	4,9	7,12	79	11,06
Щи из свежей капусты с картофелем	60/110	20,8	5,33	18,5	209	7,26
Жаркое по-домашнему						
Компот из сухофруктов с витамином С	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	765	28,85	14,18	83,25	578	25,31
Уплотненный полдник	180/5	10,63	2,77	1,75	74	0,6
Рыба, запеченная в омлете	50	3,48	4,43		54	0,11
Кукуруза консервированная	200	5,8	5	8,4	107	0,6
Сок в ассортименте	30	0,3	0,3	14,5	70	
Хлеб пшеничный	50	3,19	2,13	31,51	155	0,15
Пряник, печенье	515	23,4	14,63	56,16	488	1,37
Всего в уплотненный полдник	1955	56,7	45,18	240,7	1644	31,7
Всего за день						

№ рецептур ы
134
395
117
399
45
67
276
376
2
1
249
7
401
2
458