

УТВЕРЖДЕНО:  
ПРИКАЗОМ МБДОУ Д/С № 5  
ОТ 11 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА № 01-23/23



***Циклическое двухнедельное меню  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 5 Белоглинского района»  
для детей от 3 до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием  
на ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период  
с четырёхразовым питанием***

2021 год

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,8	143,6	0,9
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
<b>итого</b>		<b>433</b>	<b>12,23</b>	<b>12,88</b>	<b>46,55</b>	<b>345,81</b>	<b>1,03</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 401-11	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 4	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,56
№ 81-11	Суп картофельный с бобовыми	220	5,49	5,27	16,32	135	5,81
№ 13-12	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,54
№ 282-12	Котлета	85	11,92	8,8	11,64	173	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	30,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>820</b>	<b>32,94</b>	<b>25,46</b>	<b>131,48</b>	<b>878,81</b>	<b>13,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№ 237-11	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24
№ 354-11	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,02
№ 400-12	Молоко	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7

	кипяченое						
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>350</b>	<b>24,33</b>	<b>19,5</b>	<b>30,17</b>	<b>398</b>	<b>2,96</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1783</b>	<b>74,72</b>	<b>62,34</b>	<b>215,76</b>	<b>1714,6</b>	<b>17,84</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№508-14	Каша геркулесовая молочная	200	5,76	8,73	20,07	182,07	15,57
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
<b>итого</b>		<b>433</b>	<b>12,27</b>	<b>16,02</b>	<b>47,82</b>	<b>384,28</b>	<b>15,7</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>188</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№506-14	Суп картофельный с галушками по-полтавски	220	2,9	2,5	21	120,1	3,7
№287-12	Тефтеля мясная (2-й вариант)	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,3
№132-12	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158	32,74
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	30,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>715</b>	<b>17,64</b>	<b>16,54</b>	<b>104,71</b>	<b>632,17</b>	<b>37,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							

№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	115	11,77	7,17	54,47	336,43	0,21
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>315</b>	<b>15,84</b>	<b>10,71</b>	<b>72,03</b>	<b>455,43</b>	<b>1,8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1651</b>	<b>46,65</b>	<b>43,27</b>	<b>242,74</b>	<b>1547,9</b>	<b>58,24</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№94-12	Суп молочный с рисом	200	4,77	5,03	16,67	131,08	0,91
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>423</b>	<b>7,21</b>	<b>9,208</b>	<b>46,65</b>	<b>310,04</b>	<b>0,94</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>188</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№205-12	Макароны отварные с маслом	120	3,27	4,08	17,51	129,86	0
№277-12	Гуляш из отварного мяса	105	13,62	10,58	3,46	165	0,73
№ 45	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	0,37	4,11	5,28	58,53	12,8
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>770</b>	<b>25,8</b>	<b>24,57</b>	<b>106,62</b>	<b>745,16</b>	<b>58,53</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№ 507-14	Сдоба (булочка)	90	7,5	6	51,9	289,6	0,15
№400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>290</b>	<b>13,59</b>	<b>11,4</b>	<b>61,98</b>	<b>402,6</b>	<b>2,85</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1671</b>	<b>47,5</b>	<b>45,18</b>	<b>233,43</b>	<b>1533,8</b>	<b>65,92</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,78	143,6	0,9
№ 394-12	Чай с молоком	180	3,52	3,1	15,04	102,4	1,58
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>423</b>	<b>11,62</b>	<b>12,85</b>	<b>53,82</b>	<b>385</b>	<b>2,48</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	2,35	3,4	17,2	132,4	16,46
№502-14	Рыба тушеная в томате	140	14,5	8	7,5	160,3	сл.
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№504-14	Икра свекольная	80	1,52	4,64	11,68	87,44	10
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>855</b>	<b>27,41</b>	<b>21,54</b>	<b>116,75</b>	<b>782,51</b>	<b>63,06</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№505-14	Овощи тушеные, яйцо отварное	130	6,8	14,72	22,32	208	35,78
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,41</b>	<b>15,01</b>	<b>59,98</b>	<b>369</b>	<b>36,18</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1728</b>	<b>47,84</b>	<b>49,8</b>	<b>240,35</b>	<b>1580,5</b>	<b>111,72</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№392-11	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,09	44	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>373</b>	<b>11,04</b>	<b>10,27</b>	<b>69,73</b>	<b>426</b>	<b>0,03</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№703-14	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	17,44	18,88	12,96	291,68	16,02
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>645</b>	<b>25,98</b>	<b>24,68</b>	<b>93,33</b>	<b>683,45</b>	<b>61,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							

№500-14	Пирожки с повидлом	90	6,6	4,7	56,42	284	9,1
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>290</b>	<b>10,67</b>	<b>8,24</b>	<b>73,98</b>	<b>403</b>	<b>10,69</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1408</b>	<b>48,09</b>	<b>43,59</b>	<b>246,84</b>	<b>1556,5</b>	<b>81,74</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№168-12	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
<b>итого</b>		<b>433</b>	<b>11,03</b>	<b>11,36</b>	<b>58,32</b>	<b>379,21</b>	<b>0,13</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 401-11	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 4	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,56
№704-14	Суп вермишелевый	220	2,6	2,66	17,7	104,9	12,3
№ 13-12	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,54
№ 282-12	Котлета	85	11,92	8,8	11,64	173	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4

<b>ИТОГО за обед</b>		<b>820</b>	<b>30,05</b>	<b>22,85</b>	<b>133,86</b>	<b>848,71</b>	<b>19,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№230-12	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
№ 354-11	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,02
№ 400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>405</b>	<b>28,68</b>	<b>23,47</b>	<b>35,61</b>	<b>471</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1838</b>	<b>74,98</b>	<b>62,18</b>	<b>235,35</b>	<b>1790,9</b>	<b>23,47</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№93-11	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,78	143,6	0,9
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
<b>итого</b>		<b>433</b>	<b>12,23</b>	<b>12,88</b>	<b>46,53</b>	<b>345,81</b>	<b>1,03</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>188</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№277-12	Гуляш из отварного мяса	105	13,62	10,58	3,46	165	0,73
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№ 45	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	0,37	4,11	5,28	58,53	12,8

№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>800</b>	<b>26,23</b>	<b>25,39</b>	<b>110,61</b>	<b>766,9</b>	<b>94,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	115	11,77	7,17	54,47	336,43	0,21
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>315</b>	<b>15,84</b>	<b>10,71</b>	<b>72,03</b>	<b>455,43</b>	<b>1,8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1736</b>	<b>55,2</b>	<b>48,98</b>	<b>247,35</b>	<b>1644,1</b>	<b>101,16</b>

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№94-12	Суп молочный с рисом	200	4,77	5,03	16,67	131,08	0,91
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>423</b>	<b>7,21</b>	<b>9,208</b>	<b>46,65</b>	<b>310,04</b>	<b>0,94</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>188</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 705-14	Суп картофельный	220	3,1	2,9	24	131,1	25,5
№304-12	Плов из птицы, мяса	180	17,4	14,57	30,59	323	0,86
№ 13,14,20-12	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0

№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>725</b>	<b>26,68</b>	<b>21,71</b>	<b>118,87</b>	<b>757,31</b>	<b>46,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№509-14	Пирожки с яблоками	130	7,8	9,8	50,6	324	0,25
№400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>330</b>	<b>13,89</b>	<b>15,2</b>	<b>60,68</b>	<b>437</b>	<b>2,95</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1666</b>	<b>48,68</b>	<b>46,12</b>	<b>244,38</b>	<b>1580,4</b>	<b>53,72</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№205-12	Макароны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	0
№ 394-12	Чай с молоком	180	3,52	3,1	15,04	102,4	1,58
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>373</b>	<b>11,58</b>	<b>11,62</b>	<b>62,29</b>	<b>412,4</b>	<b>1,58</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	2,35	3,4	17,2	132,4	16,46
№706-14	Котлета рыбная	140	14,5	8	7,5	160,3	сл.
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№504-14	Икра свекольная	80	1,52	4,64	11,68	87,44	10
№ 701-12	Хлеб	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0

	пшеничный						
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>855</b>	<b>27,41</b>	<b>21,54</b>	<b>116,75</b>	<b>782,51</b>	<b>63,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№213-12	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
№132-12	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158	32,74
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>410</b>	<b>10,67</b>	<b>12,31</b>	<b>56,92</b>	<b>382</b>	<b>33,14</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1738</b>	<b>50,06</b>	<b>45,87</b>	<b>245,76</b>	<b>1620,9</b>	<b>107,78</b>

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№2-11	Бутерброд с джемом или повидлом	58	2,62	4,13	14,58	164	0,1
<b>итого</b>		<b>388</b>	<b>11,27</b>	<b>10,24</b>	<b>63,2</b>	<b>446,96</b>	<b>0,13</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
<b>ОБЕД</b>							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№110-07	Курица отварная	80	17,8	11,37	0	185,9	1,07
№707-14	Картофель	150	3,6	8,7	24,5	185,6	42,8

	тушеный						
№ 45	Салат из квашенной капусты с яблоком	60	0,37	4,11	5,28	58,53	12,8
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>775</b>	<b>30,31</b>	<b>29,98</b>	<b>110,15</b>	<b>821,8</b>	<b>101,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№181-12	Каша с яблоками	150	2,33	4,1	25,44	148	8,63
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>7,64</b>	<b>43</b>	<b>267</b>	<b>10,22</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1613</b>	<b>48,38</b>	<b>48,26</b>	<b>226,15</b>	<b>1579,8</b>	<b>122,02</b>