

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 5

Г.В. Пестельная/

приказ от 17 февраля 2021 года № 01/23/53



**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 5  
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

С. НОВОПАВЛОВКА  
2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 5

\_\_\_\_\_/Г.В. Постельная/

приказ от 17 февраля 2021 года № 01-23/53

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 5  
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

С. НОВОПАВЛОВКА

2021 год

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

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с маслом	43	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
	сыром						
<b>итого</b>		<b>373</b>	<b>8,01</b>	<b>8,7</b>	<b>34,91</b>	<b>257,9</b>	<b>0,88</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 401-11	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
или № 13,14,15,20-11	Салат из свежих овощей	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 81-11	Суп картофельный с бобовыми	180	4,39	4,22	13,06	108	4,65
№ 13-12	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	5,73	4,06	25,76	162	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4
№ 282-12	Котлета	65	8,93	6,74	8,97	132	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>610</b>	<b>23,68</b>	<b>19,48</b>	<b>92,42</b>	<b>630,31</b>	<b>19,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№ 237-11	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12

№ 354-11	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01
№ 400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,67</b>	<b>12,13</b>	<b>19,41</b>	<b>248,2</b>	<b>2,59</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1393</b>	<b>50,71</b>	<b>44,06</b>	<b>153,04</b>	<b>1212,4</b>	<b>23,24</b>

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

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№508-14	Каша геркулесовая молочная	180	5,3	8,2	18	165	13
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с маслом сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
<b>итого</b>		<b>373</b>	<b>8,15</b>	<b>12,7</b>	<b>35,97</b>	<b>293,3</b>	<b>13,08</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</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	180	1,6	1,8	19,8	117,8	2,9
№287-12	Тефтеля мясная (2-й вариант)	60	4,07	4,52	5,15	77,5	0,23
№132-12	Капуста тушеная	100	3,13	5,56	14,38	120	25
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>535</b>	<b>12,34</b>	<b>12,41</b>	<b>78,25</b>	<b>484,62</b>	<b>29,42</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>265</b>	<b>12,94</b>	<b>8,36</b>	<b>52,99</b>	<b>346,93</b>	<b>1,59</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1353</b>	<b>34,33</b>	<b>33,47</b>	<b>185,39</b>	<b>1200,9</b>	<b>47,69</b>

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

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№94-12	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,6	15,16	119,16	0,83
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
<b>итого</b>		<b>365</b>	<b>5,94</b>	<b>8,89</b>	<b>35,52</b>	<b>254,36</b>	<b>0,85</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 368-12	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>95</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	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№205-12	Макаронны отварные с маслом	100	2,73	3,4	14,59	108,2	0
№277-12	Гуляш из отварного мяса	90	10,79	8,69	2,77	132	0,42
№ 13,14,20-12	Салат из свежих овощей	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>605</b>	<b>20,42</b>	<b>19,45</b>	<b>77,38</b>	<b>558,58</b>	<b>50,39</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№507-14	Сдоба (булочка)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>265</b>	<b>14,75</b>	<b>10,05</b>	<b>46,24</b>	<b>341,93</b>	<b>2,62</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1330</b>	<b>41,51</b>	<b>38,79</b>	<b>168,94</b>	<b>1198,9</b>	<b>63,86</b>

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

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 394-12	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
<b>итого</b>		<b>365</b>	<b>6,8</b>	<b>8,49</b>	<b>37,3</b>	<b>264,8</b>	<b>0,82</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№399-12	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,85	3,08	16,94	138,83	10,4
№502-14	Рыба тушеная в томате	110	11,4	6,3	5,9	126	сл.
№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
№504-14	Икра свекольная	60	1,14	3,48	8,76	65,58	7,5
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>645</b>	<b>20,33</b>	<b>16,69</b>	<b>86,22</b>	<b>601,23</b>	<b>43,29</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№505-14	Овощи тушеные, яйцо отварное	100	5,4	10,6	21	178,2	29,7
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№372-12	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>270</b>	<b>6,69</b>	<b>10,99</b>	<b>48,81</b>	<b>299,4</b>	<b>30,99</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1460</b>	<b>34,72</b>	<b>36,17</b>	<b>190,51</b>	<b>1241,4</b>	<b>78,7</b>

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

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	0
№392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
<b>итого</b>		<b>305</b>	<b>7,37</b>	<b>8,35</b>	<b>46,12</b>	<b>297,2</b>	<b>0,02</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	95	0,28	0,28	6,86	30,8	7
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>30,8</b>	<b>7</b>
<b>ОБЕД</b>							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№703-14	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	13,08	14,16	9,72	218,76	12,02
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>495</b>	<b>19,42</b>	<b>19,09</b>	<b>66,14</b>	<b>502,18</b>	<b>49,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							



<b>ИТОГО за обед</b>		<b>610</b>	<b>21,45</b>	<b>17,86</b>	<b>93,66</b>	<b>608,55</b>	<b>24,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№230-12	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	0,23
№ 354-11	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,12	1,76	22,2	0,01
№ 400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>335</b>	<b>23,03</b>	<b>21,17</b>	<b>28,54</b>	<b>400,2</b>	<b>2,7</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1470</b>	<b>55,12</b>	<b>51,24</b>	<b>169,41</b>	<b>1354,1</b>	<b>27,7</b>

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

**ЯСЛИ - ВТТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№93-11	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с маслом, сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
<b>итого</b>		<b>375</b>	<b>8,01</b>	<b>8,7</b>	<b>34,91</b>	<b>257,9</b>	<b>0,88</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</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	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№277-12	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6
№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,1	24,1
№13, 14, 20-12	Салат из свежих овощей	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0

№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>635</b>	<b>24,72</b>	<b>23,07</b>	<b>79,68</b>	<b>608,48</b>	<b>74,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>265</b>	<b>12,94</b>	<b>8,36</b>	<b>52,99</b>	<b>346,93</b>	<b>1,59</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1455</b>	<b>46,57</b>	<b>40,13</b>	<b>185,76</b>	<b>1289,3</b>	<b>80,74</b>

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

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№94-12	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,6	15,16	119,16	0,83
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
<b>итого</b>		<b>365</b>	<b>5,94</b>	<b>8,89</b>	<b>35,52</b>	<b>254,36</b>	<b>0,85</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 368-12	Яблоко	95	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>95</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	180	2,4	3,8	18	98,25	19,12
№304-12	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38
№ 13,14,20-12	Салат из свежих овощей	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29

<b>ИТОГО за обед</b>		<b>565</b>	<b>20,67</b>	<b>18,72</b>	<b>85,6</b>	<b>566,53</b>	<b>33,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
№509-14	Пирожки с яблоками	65	3,9	4,9	25,3	162	0,25
№400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,43
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>245</b>	<b>9,38</b>	<b>9,78</b>	<b>34,37</b>	<b>264</b>	<b>2,68</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1270</b>	<b>36,89</b>	<b>37,39</b>	<b>173,67</b>	<b>1160,9</b>	<b>40,9</b>

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

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№205-12	Макаронны отварные с маслом	120	4,6	3,53	22,07	138	0
№ 394-12	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№1-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
<b>итого</b>		<b>305</b>	<b>6,24</b>	<b>7,82</b>	<b>42,43</b>	<b>273,2</b>	<b>0,02</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№ 399-12	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,85	3,08	16,94	138,83	10,4
№706-14	Котлета рыбная	80	13,2	6,5	7,1	144	сл.
№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
№504-14	Икра свекольная	60	1,14	3,48	8,76	65,58	7,5
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>615</b>	<b>22,13</b>	<b>16,89</b>	<b>87,42</b>	<b>619,23</b>	<b>43,29</b>

<b>ПОЛДНИК</b>							
№213-12	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
№132-12	Капуста тушеная	100	2,1	3,73	9,63	80	16,74
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№372-12	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>310</b>	<b>8,47</b>	<b>8,72</b>	<b>37,72</b>	<b>264,2</b>	<b>18,03</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1410</b>	<b>37,74</b>	<b>33,43</b>	<b>185,75</b>	<b>1232,6</b>	<b>64,94</b>

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

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	0
№392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, 3 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
<b>итого</b>		<b>313</b>	<b>8,15</b>	<b>8,23</b>	<b>52,75</b>	<b>329</b>	<b>0,02</b>
<b>2-й завтрак</b>							
№368-12	Яблоко	95	0,28	0,28	6,86	30,8	7
<b>ИТОГО за 2-й завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>30,8</b>	<b>7</b>
<b>ОБЕД</b>							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№ 110 или № 99	Курица отварная	70	15,6	9,95	0	162,73	0,94
№707-14	Картофель тушеный	100	2,4	5,8	16,3	123,7	28,5
№13, 14, 15, 20-12	Салат из свежих овощей	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29

<b>ИТОГО за обед</b>		<b>585</b>	<b>24,9</b>	<b>23,11</b>	<b>76,32</b>	<b>604,81</b>	<b>79,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
"181-12	Каша с яблоками	120	1,86	3,28	23,35	118,4	6,9
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
<b>ИТОГО за полдник</b>		<b>300</b>	<b>5,53</b>	<b>6,47</b>	<b>39,17</b>	<b>225,4</b>	<b>8,33</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1293</b>	<b>38,86</b>	<b>38,09</b>	<b>175,1</b>	<b>1190</b>	<b>94,76</b>