



Примерное

циклическое меню для питания воспитанников
муниципальных дошкольных
образовательных учреждений

(зима - весна 2024г.)
(с 3 до 7 лет)

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ ДС №47
«Радуга» г. Светлоград
Н.В. Писаренко



первый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
150	Каша вязкая рисовая мол.	200	Крупа рисовая	44	44
			Молоко	100	100
			Вода	60	60
			Сахар	5,5	5,5
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,5	5,5
					16
7	сыр Российский	15	сыр Российский	10	10
6	Масло сливочное	10	Масло сливочное	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	0,3	0,3
411	Чай с сахаром	180	Чай	12	12
			Сахар	150	150
			Вода		
обед					
13	Суп картофельный с крупой	200	Картофель	80	60
			Пшено	4	4
			Морковь	10,4	8
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло растительное	2,4	2,4
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода	152	152
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	Говядина	79	58
			Морковь	15	12
			Картофель	89	67
			Зеленый горошек	9	6
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Томатное паста	4	4
			Мука пшеничная	4	4
			Лук репчатый	11	8
			Масло сливочное	5	5
	Овощной отвар или вода		57		
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
441	Ватрушка с повидлом	70	Мука пшеничная	50,2	50,2
			Сахар	3,5	3,5
			Масло сливочное	4,7	4,7
			Яйцо	3,5	3,5
			Соль йодированная	0,6	0,6
			Дрожжи	0,6	0,6
			Вода	29,2	29,2
			Масло растительное	0,23	0,23
	Повидло	21	21		
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180

Второй день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
199	Каша жидкая молочная кукурузная	200	Крупа кукурузная	40	40
			Молоко	100	100
			Вода	145	145
			Сахар	6,2	6,2
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	6,2	6,2
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
обед					
86	Суп картофельный с крупой	200	Картофель	80	60
			Крупа рисовая	5,6	5,6
			Морковь	9,6	8
			Лук репчатый	8	6,4
			Масло растительное	2,4	2,4
			Бульон или вода	160	160
			Соль йодированная	1,2	1,2
271	Котлеты рыбные	70	Минтай	56,8	52,5
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2
			Молоко	17,5	17,5
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	3,5	3,5
339	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128
			Молоко	23,7	22,5
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,2	5,2
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	Творог	93,8	46
			Крупа манная	6	6
			Сахар	8	4
			Яйцо	4	4
			Сухари	4	4
			Масло сливочное	4	4
			Соль йодированная	1	1
			Сметана	4	4
			Молоко сгущенное	20	20
414	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2
			Вода	80	80
			Молоко	90	90
			Сахар	10	10

третий день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
84	Макароны с сыром	200	Макаронные изделия	70	70
			Масло сливочное	4,9	4,9
			сыр Российский	21,6	20
			Соль йодированная	1,2	1,2
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
Второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
82	Рассольник ленинградский	200	Картофель	80	60
			Крупа рисовая	5,6	5,6
			Морковь	9,6	8
			Лук репчатый	4,8	4
			Огурцы соленые	16	14,4
			Масло растительное	2,4	2,4
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода или бульон	152	152
319	Птица туш.в соус с овощами	220	Бройлер-цыпленок	118,6	88
			горошек консервированный	9,5	5,7
			Картофель	123,3	92,7
			Морковь	47,8	38,2
			Лук репчатый	26,7	22
			Соль йодированная	2	2
372	Соус сметанный	40	Сметана	10	10
			Соль йодированная	0,3	0,3
			Вода или отвар	30	30
			Мука пшеничная	3	3
394	Компот из сухофруктов	18	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржаной	40	40
полдник					
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150	Хлопья овсяные "Геркулес"	33	33
			Молоко	75	75
			Вода	45	45
			Сахар	5	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
420	Ряженка	180	Ряженка	185,6	180

четвертый день сад

№ рецептурь	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
				44	44
182	Каша вязкая мол. манная	200	Крупа манная	5,5	5,5
			Масло сливочное	5,5	5,5
			Сахар	100	100
			Молоко	1,2	1,2
			Соль йодированная	60	60
			Вода	0,3	0,3
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	150	150
			Вода	12	12
			Сахар	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный		
обед					
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	Свекла	40	32
			Картофель	21,4	16
			Морковь	12,6	10
			Капуста белокачанная	20	16
			Лук репчатый	9,6	8
			Томатное пюре	6	6
			Сахар	2	2
			Масло растительное	4	4
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Сметана	5	5
			Вода или бульон	160	160
299	Котлета	70	Говядина	70	51,6
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2
			Молоко	16,6	16,6
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Сухари	7	7
			Масло сливочное	5	5
48	Макароны отварные	150	Макароны	52,5	52,5
			Вода		110
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1,5	1,5
366	Соус томатный	40	Бульон или вода		40
			Масло сливочное	1,8	1,8
			Мука пшеничная	1,8	1,8
			Морковь	3	2,4
			Лук репчатый	1,4	0,8
			Петрушка	0,5	0,4
			Томатное пюре	6	6
			Масло сливочное	0,6	0,6
			Сахар	0,4	0,4
			Соль йодированная	0,4	0,4
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Кислота лимонная	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
	Булочка йодированная	70	Булочка йодированная	70	70
420	Кефир	180	Кефир	185	180

пятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
199	Каша вязкая молочная пшеничная	200	Крупа пшеничная	50	50
			Молоко	100	100
			Вода	60	60
			Сахар	5,5	5,5
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,5	5,5
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
6	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	10
7	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
обед					
94/126	Суп - лапша домашняя	200	Мука пшеничная	14	14
			Мука на подпыл	0,96	0,96
			Яйца	4,9	4,9
			Вода	2,8	2,8
			Соль йодированная	0,24	0,24
			Лук репчатый	9,6	9,6
			Масло растительное	4	4
			Бульон или вода	190	190
317	Птица отварная	70	Бройлер - цыпленок	217,8	161
			Лук репчатый	2,62	2,62
			Соль йодированная	1,2	1,2
333	Рис припущенный	150	Крупа рисовая	53,5	53,5
			Вода		110
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,2	5,2
366	Соус томатный	40	Бульон или вода		40
			Масло сливочное	1,8	1,8
			Мука пшеничная	1,8	1,8
			Морковь	3	2,4
			Лук репчатый	1,4	0,8
			Петрушка	0,5	0,4
			Томатное пюре	6	6
			Масло сливочное	0,6	0,6
			Сахар	0,4	0,4
			Соль йодированная	0,4	0,4
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
	Кондитерское изделие	70	Печенье	70	70
419	Молоко кипяченое	180	Молоко кипяченое	189	180

шестой день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
222	Каша вязкая молоч. "Дружба"	200	Крупа рисовая	13	13
			Крупа пшено	10	10
			Молоко	100	100
			Вода	35	35
			Масло сливочное	3	3
			Сахар	5	5
			Соль йодированная	1,2	1,2
7	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15
6	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	10
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
обед					
91/128	Суп картофельный с клецками	200	Картофель	53,6	40
			Морковь	10	8
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло растительное	2	2
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Бульон или вода	150	150
			Мука пшеничная	6,16	6,16
			Масло сливочное	0,7	0,7
			Яйца	1,76	1,76
			Вода	9,6	9,6
			Соль йодированная	0,16	0,16
299	Биточки	70	Говядина	70	51,6
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2
			Молоко	16,6	16,6
			Сухари	7	7
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1,2	1,2
354	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	215	172
			Масло растительное	5,2	5,2
			Морковь	3,7	3
			Лук репчатый	7,2	6
			Томатное пюре	9	9
			Мука пшеничная	1,8	1,8
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Сахар	4,5	4,5
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Вода	172,8	172,8
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Сахар	14,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
199	Каша жидкая молочная пшеничная	150	Крупа пшено	30	30
			Молоко	75	75
			Вода	108,7	108,7
			Сахар	5	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
419	Чай с сахаром	180	Чай	0,3	0,3
			Сахар	12	12
			Вода	150	150

седьмой день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая мол. манная	200	Крупа манная	44	44
			Масло сливочное	5,5	5,5
			Сахар	5,5	5,5
			Молоко	100	100
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода	60	60
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
обед					
63	Борщ с капустой и картофелем	200	Свекла	40	32
			Картофель	21,4	16
			Капуста белокачанная	20	16
			Морковь	12,6	10
			Лук репчатый	9,6	8
			Томатное пюре	6	6
			Сахар	2	2
			Масло растительное	4	4
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода	160	160
271	Котлеты рыбные	70	Минтай	56,8	52,5
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2
			Молоко или вода	17,5	17,5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1,2	1,2
336	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128
			Молоко	23,7	22,5
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,2	5,2
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	172,8	172,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржаной - пшеничный	40	Хлеб ржаной - пшеничный	40	40
полдник					
452	Булочка домашняя	70	Мука пшеничная	45	45
			Мука пшеничная (на подпыл)	2,4	2,4
			Сахар	7,7	7,7
			Сахар (для отделки)	2,2	2,2
			Масло сливочное	10,4	10,4
			Яйцо	1,3	1,3
			Соль йодированная	0,4	0,4
			Вода	19,83	19,83
Дрожжи	1,2	1,2			
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ САД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая молоч.пшеничная	200	Крупа пшеничная	50	50
			Масло сливочное	5,5	5,5
			Сахар	5,5	5,5
			Молоко	100	100
			Вода	60	60
			Соль йодированная	1,2	1,2
414	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3
			Сахар	10	10
			Молоко	120	120
			Вода	78	78
6	Масло сливочное	10	10	10	
7	сыр Российский	15	16	15	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	40	40	
Второй завтрак					
386	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	1шт
обед					
87	Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель	53,3	40
			Горох лущеный	16,1	16
			Морковь	12,8	10
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло растительное	4	4,5
			Бульон или вода	140	140
299	Шницель рубленый	70	Соль йодированная	1,2	1,2
			Говядина	70	51,6
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2
			Молоко	16,6	16,6
			Сухари	7	7
			Масло сливочное	5	5
55	Икра свекольная	150	Соль йодированная	1,2	1,2
			Свекла	153,15	120
			Лук репчатый	29,4	29,4
			Томатное пюре	41,25	41,25
			Масло растительное	7,5	7,5
			Сахар	1,8	1,8
394	Компот из сухофруктов	180	Соль йодированная	1,2	1,2
			Сухофрукты	18	45
			Сахар	14,4	14,4
			Лимонная кислота	0,18	0,18
	Вода	172,8	172,8		
	Хлеб пшеничный	40	40	40	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	40	40	
полдник					
140	Булочка молочная	70	Мука пшеничная	56	56
			Дрожжи	0,6	0,6
			Молоко	28	28
			Соль йодированная	0,67	0,67
420	Ряженка	180	185,6	180	

девятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая молочная рисовая	200	Крупа рисовая	44	44
			Масло сливочное	5,5	5,5
			Сахар	5,5	5
			Молоко	100	100
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода	60	60
			Чай-заварка	0,3	0,3
411	Чай с сахаром	180	Вода	150	150
			Сахар	12	12
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
второй завтрак					
418	Сок фруктовый	180	Сок фруктовый	180	180
обед					
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной прокипяченной	200	Капуста	50,4	40
			Картофель	32	24
			Морковь	10,4	8
			Лук репчатый	9,6	8
			Томатное пюре	4	4
			Масло растительное	4	4
			Бульон или вода	160	160
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Сметана прокипяченная	5	5
261	Рыба тушеная с овощами	70	Минтай	48,1	42,8
			Вода	14,8	14,8
			Морковь	24,5	19,2
			Томатное пюре	1,75	1,75
			Соль йодированная	9,6	7,87
			Лук репчатый	9,6	7,87
			Масло растительное	3,5	3,5
67	Каша пшеничная	150	Крупа пшеничная	37,5	37,5
			Вода	120	120
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	7,5	7,5
394	Компот из сухофруктов	180	Сухофрукты	18	45
			Вода	172,8	172,8
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Сахар	14,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
227	Яйца варенные	40	Яйца (в шт)	1	40
57	Икра кабачковая	50	Икра кабачковая	52	50
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2
			Сахар	10	10
			Молоко	90	90
			Вода	80	80

десятый день сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая молочная овсяная	200	Хлопья овсяные "Геркулес"	33	33
			Масло сливочное	5	5
			Сахар	5	5
			Молоко	75	75
			Вода	45	45
			Соль йодированная	1,2	1,2
411	Чай с сахаром	180	Чай-заварка	0,3	0,3
			Вода	150	150
			Сахар	12	12
6	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	10
7	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
обед					
88	Суп картофельный с макар. изд.	200	Картофель	80	60
			Вермишель	8	8
			Морковь	10	8
			Лук репчатый	9,6	8
			Масло растительное	2	2
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Бульон или вода	140	140
304	Тефтели мясные (1 вариант)	70	Говядина	61,25	44,6
			Хлеб пшеничный	8,75	8,75
			Молоко	14	14
			Лук репчатый	17,5	14
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Мука пшеничная	4,6	4,6
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	Крупа гречневая	69	69
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Масло сливочное	5,5	5,5
394	Компот из свежих плодов	180	Яблоко	40,86	36
			Сахар	18	18
			Лимонная кислота	0,18	0,18
			Вода	154,8	154,8
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40
	Хлеб ржано - пшеничный	40	Хлеб ржано - пшеничный	40	40
полдник					
	Кондитерское изделие	70	Вафли	70	70
420	Кефир	180	Кефир	185	180