



Примерное

циклическое меню для питания воспитанников
муниципальных дошкольных
образовательных учреждений

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС №47
«Радуга» г.Светлоград

Н.В.Писаренко



(зима -весна 2025г.)
(с 1,5 до 3 лет)

первый день ясли

первый день ясли					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая рисовая мол.	150	Крупа рисовая	33,3	33
			Молоко	75	75
			Вода	45	45
			Сахар	4,16	4,16
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4,16	4,16
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
410/411	Чай с сахаром	150	Чай	0,	0,
			Сахар	7	7
			Вода	150	150
обед					
86	Суп картофельный с крупой	150	Картофель	60	45
			Пшено	3	3
			Морковь	7,5	6
			Лук репчатый	7,2	6
			Масло растительное	1,5	1,5
			Соль йодированная	1	1
			Вода	112,5	112,5
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	Говядина	54,5	39,5
			Морковь	12,5	10
			Картофель	67	50
			Зеленый горошек	8	5
			Соль йодированная	1	1
			Томатное паста	3	3
			Мука пшеничная	3	3
			Лук репчатый	8	6
			Масло сливочное	5	5
			Овощной отвар или вода	3	44
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	20
полдник					
441	Ватрушка с повидлом	50	Мука пшеничная	35,8	35,8
			Сахар	2,5	2,5
			Масло сливочное	4,2	4,2
			Яйцо	2,5	2,5
			Соль йодированная	0,5	0,5
			Дрожжи	0,4	0,4
			Вода	25	25
			Масло растительное	0,2	0,2
			Повидло	15	15
418	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	150

Второй день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
199	Каша жидкая молочная кукурузная	150	Крупа кукурузная	30	30
			Молоко	75	75
			Вода	108,7	108,7
			Сахар	5	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	5	5
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	130	130
			Сахар	7	7
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
обед					
86	Суп картофельный с крупой	150	Картофель	60	45
			Крупа рисовая	4,2	4,2
			Морковь	7,2	6
			Лук репчатый	6	4,8
			Масло растительное	1,8	1
			Бульон или вода	120	120
			Соль йодированная	1	1
271	Котлеты рыбные	60	Минтай	48	45
			Хлеб пшеничный	11	11
			Молоко	15	15
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	3	3
339	Картофельное пюре	120	Картофель	136,8	102,6
			Молоко	18,96	18
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4,2	4,2
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
полдник					
251	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	Творог	46,9	46
			Крупа манная	3	3
			Сахар	4	4
			Яйцо	2	2
			Сухари	2	2
			Масло сливочное	2	2
			Соль йодированная	1	1
			Сметана	2	2
			Молоко сгущенное	20	20
416	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2
			Вода	65	65
			Молоко	75	75
			Сахар	8	8

третий день ясли

третий день ясли					
рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
220	Макароны с сыром	150	Макаронные изделия	58,3	58,3
			Масло сливочное	4,08	4,08
			сыр Российский	18	16,6
			Соль йодированная	1	1
4110/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	130	130
			Сахар	7	7
обед					
82	Рассольник ленинградский	150	Картофель	60	45
			Крупа рисовая	4,2	4,2
			Морковь	7,2	6
			Лук репчатый	3,6	3
			Огурцы соленые	12	10,8
			Масло растительное	1,8	1,8
			Соль йодированная	1,2	1,2
			Вода или бульон	114	114
319	Птица туш.в соус с овощами	150	Бройлер-цыпленок	93	69
			горошек консервированный	8	5
			Картофель	103	77
			Морковь	40	32
			Лук репчатый	22	18
			Соль йодированная	1,5	1,5
372	Соус сметанный	30	Сметана	7,5	7,5
			Соль йодированная	0,2	0,2
			Вода или отвар	22,5	22,5
			Мука пшеничная	2,25	2,25
390	Компот из свежих плодов	150	Яблоко	34,05	30
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	129	129
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	20
полдник					
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	130	Хлопья овсяные "Геркулес"	28,6	28,6
			Молоко	65	65
			Вода	39	39
			Сахар	4,2	4,2
			Масло сливочное	4,2	4,2
			Соль йодированная	1	1
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
420	Ряженка 2,5%	150	Ряженка	154,6	150

четвертый день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая мол. манная	150	Крупа манная	33,3	33,3
			Масло сливочное	4,16	4,16
			Сахар	4,16	4,16
			Молоко	75	75
			Соль йодированная	1	1
			Вода	45	45
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	144	144
			Сахар	7	7
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
обед					
70	Закуска(овощи натуральные свежие)	30	Овощи свежие (огурец)	34	30
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	150	Свекла	30	24
			Картофель	16	12
			Капуста белокачанная	15	12
			Морковь	9,45	7,5
			Лук репчатый	7,2	6
			Томатное пюре	4,5	4,5
			Сахар	1,5	1,5
			Масло растительное	3	3
			Соль йодированная	1	1
			Сметана	5	5
			Вода или бульон	120	120
299	Котлета	60	Говядина	60	44
			Хлеб пшеничный	11	11
			Молоко	14	14
			Соль йодированная	1	1
			Сухари	6	6
			Масло сливочное	4	4
48	Макароны отварные	120	Макароны	42	42
			Вода		88,2
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
366	Соус томатный	30	Бульон или вода		30
			Масло сливочное	1,35	1,35
			Мука пшеничная	1,35	1,35
			Морковь	2,2	1,8
			Лук репчатый	1,02	0,6
			Петрушка	0,4	0,3
			Томатное пюре	4,5	4,5
			Масло сливочное	0,45	0,45
			Сахар	0,3	0,3
			Соль йодированная	0,3	0,3
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Кислота лимонная	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
полдник					
	Булочка йодированная	50	Булочка йодированная	50	50
420	Кефир 2,5 %	150	Кефир	155	150

пятый день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая пшеничная молочная	150	Крупа пшеничная	37,5	37,5
			Молоко	75	75
			Вода	45	45
			Сахар	4,18	4,18
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4,18	4,18
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	130	130
			Сахар	7	7
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
обед					
94/126	Суп - лапша домашняя	150	Мука пшеничная	10,5	10,5
			Мука на подпыл	0,72	0,72
			Яйца	4	4
			Вода	2,1	2,1
			Соль йодированная	0,2	0,2
			Лук репчатый	7,2	6
			Масло растительное	3	3
			Бульон или вода	142,5	142,5
317	Птица отварная	60	Бройлер - цыпленок	187	138
			Лук репчатый	2	1,7
			Соль йодированная	1	1
333	Рис припущенный	120	Крупа рисовая	42,8	42,8
			Вода		88,2
			Масло сливочное	4,2	4,2
			Соль йодированная	1	1
366	Соус томатный	30	Бульон или вода		30
			Масло сливочное	1,35	1,35
			Мука пшеничная	1,35	1,35
			Морковь	2,2	1,8
			Лук репчатый	1,02	0,6
			Петрушка	0,4	0,3
			Томатное пюре	4,5	4,5
			Масло сливочное	0,45	0,45
			Сахар	0,3	0,3
			Соль йодированная	0,3	0,3
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
полдник					
	Кондитерское изделие	50	Печенье	50	50
419	Молоко кипяченое	158	Молоко кипяченое	158	150

шестой день ясли

шестой день ясли						брутто	нетто		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты						
завтрак									
182	Каша вязкая молоч. "Дружба"	150	Крупа рисовая		9,9	9,9			
			Крупа пшено		7,9	7,9			
			Молоко		75	75			
			Вода		25,9	25,9			
			Масло сливочное		1,9	1,9			
			Сахар		3,9	3,9			
			Соль йодированная		1	1			
			Сыр российский		11	10			
7	сыр российский	10	Сыр российский		5	5			
6	Масло крестьянское слад.сливочное с мдж 72,5%	5	Масло сливочное		30	30			
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный		0,2	0,2			
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка		130	130			
			Вода		7	7			
			Сахар						
обед									
91/128	Суп картофельный с клецками	150	Картофель		40	30			
			Морковь		7,5	6			
			Лук репчатый		7,2	6			
			Масло растительное		1,5	1,5			
			Соль йодированная		1	1			
			Бульон или вода		112,5	112,5			
			Мука пшеничная		4,62	4,62			
			Масло сливочное		0,5	0,5			
			Яйца		1,32	1,32			
			Вода		7,24	7,24			
			Соль йодированная		0,1	0,1			
			299	Биточки	60	Говядина		60	44
						Хлеб пшеничный		11	11
Молоко		14				14			
Сухари		6				6			
Масло сливочное		4				4			
Соль йодированная		1				1			
354	Капуста тушеная	120	Капуста свежая		172	137,5			
			Масло растительное		4,2	4,2			
			Морковь		3	2,4			
			Лук репчатый		5,8	4,8			
			Томатное пюре		7,2	7,2			
			Мука пшеничная		1,4	1,4			
			Соль йодированная		1	1			
			Сахар		3,6	3,6			
			Сухофрукты		15	37,5			
394	Компот из сухофруктов	150	Вода		144	144			
			Лимонная кислота		0,15	0,15			
			Сахар		12	12			
			Хлеб пшеничный		20	20			
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный		20	20			
полдник									
199	Каша жидкая молочная пшенная	130	Крупа пшено		26	26			
			Молоко		65	65			
			Вода		94,1	94,1			
			Сахар		5,2	5,2			
			Масло сливочное		5,2	5,2			
			Соль йодированная		1	1			
			Хлеб пшеничный		20	20			
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный		0,2	0,2			
410/411	Чай с сахаром	150	Чай		7	7			
			Сахар		130	130			
			Вода						

седьмой день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая мол. манная	150	Крупа манная	33,3	33,3
			Масло сливочное	4,16	4,16
			Сахар	4,16	4,16
			Молоко	75	75
			Соль йодированная	1	1
			Вода	45	45
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	130	130
			Сахар	7	7
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
обед					
63	Борщ с капустой и картофелем	150	Свекла	30	24
			Картофель	16	12
			Капуста белокачанная	15	12
			Морковь	9,45	7,5
			Лук репчатый	7,2	6
			Томатное пюре	4,5	4,5
			Сахар	1,5	1,5
			Масло растительное	3	3
			Соль йодированная	1	1
			Вода	120	120
271	Котлеты рыбные	60	Минтай	48	45
			Хлеб пшеничный	11	11
			Молоко или вода	15	15
			Масло сливочное	3	3
			Соль йодированная	1	1
339	Картофельное пюре	120	Картофель	136,8	102,6
			Молоко	18,96	18,96
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4,2	4,2
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржаной - пшеничный	20	Хлеб ржаной - пшеничный	20	20
полдник					
452	Булочка домашняя	50	Мука пшеничная	32,1	32,1
			Мука пшеничная (на подпыл)	1,7	1,7
			Сахар	5,5	5,5
			Сахар (для отделки)	1,6	1,6
			Масло сливочное	7,4	7,4
			Яйцо	0,9	0,9
			Соль йодированная	0,3	0,3
			Вода	14,17	14,17
			Дрожжи	0,85	0,85
418	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150	150

восьмой день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая молоч.пшеничная	150	Крупа пшеничная	37,5	37,5
			Масло сливочное	4,18	4,18
			Сахар	4,18	4,18
			Молоко	75	75
			Вода	45	45
			Соль йодированная	1	1
414	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейный напиток	2	2
			Сахар	7	7
			Молоко	75	75
			Вода	65	65
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
обед					
87	Суп картофельный с бобовыми	150	Картофель	40	30
			Горох лущеный	12,1	12
			Морковь	9,6	7,5
			Лук репчатый	7,2	6
			Масло растительное	3	3
			Бульон или вода	105	105
			Соль йодированная	1	1
299	Шницель рубленый	60	Говядина	60	44
			Хлеб пшеничный	11	11
			Молоко	14	14
			Сухари	6	6
			Масло сливочное	4	4
			Соль йодированная	1	1
55	Икра свекольная	120	Свекла	132,7	104
			Лук репчатый	25,4	21,4
			Томатное пюре	35,7	35,7
			Масло растительное	6,5	6,5
			Сахар	1,5	1,5
			Соль йодированная	1	1
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Сахар	12	12
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Вода	144	144
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
полдник					
452	Булочка молочная	50	Мука пшеничная	40	40
			Дрожжи	0,48	0,48
			Молоко	20	20
			Соль йодированная	0,48	0,48
420	Ряженка 2,5%	150	Ряженка	154,6	150

девятый день ясли

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто
завтрак					
182	Каша вязкая молочная рисовая	150	Крупа рисовая	33,3	33,3
			Масло сливочное	4,16	4,16
			Сахар	4,16	4,16
			Молоко	75	75
			Соль йодированная	1	1
			Вода	45	45
410/411	Чай с сахаром	150	Чай-заварка	0,2	0,2
			Вода	130	130
			Сахар	7	7
	Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30	30
обед					
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной прокипяченной	150	Капуста	37,5	30
			Картофель	24	18
			Морковь	9,45	7,5
			Лук репчатый	7,2	6
			Томатное пюре	1,5	1,5
			Масло растительное	3	3
			Бульон или вода	120	120
			Соль йодированная	1	1
			Сметана прокипяченная	4	4
261	Рыба тушеная с овощами	60	Минтай	41	37
			Вода	13	13
			Морковь	21	17
			Томатное пюре	1	1
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	8	7
			Масло растительное	3	3
67	Каша пшеничная	120	Крупа пшеничная	30	30
			Вода	96	96
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	6	6
394	Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты	15	37,5
			Вода	144	144
			Лимонная кислота	0,15	0,15
			Сахар	12	12
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
	Хлеб ржано - пшеничный	20	Хлеб ржано - пшеничный	20	20
полдник					
227	Яйца варенные	40	Яйца (в шт)	1	40
57	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая	41,7	40
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20
416	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2
			Сахар	8	8
			Молоко	75	75
			Вода	65	65

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					
70	Закуска (Овощи натуральные свежие)	56	Овощи свежие(огурец)	56	50
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