



И.о. Заведующего МБДОУ №18  
Каптанова Ю.А.

**«Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для организации  
питания в детском дошкольном учреждении с 12-ти часовым  
пребыванием детей»**

| 1 день  |        |        | 2 день   |            |            | 3 день                                 |        |        | 4 день   |       |       | 5 день                           |       |       |
|---|--------|--------|--|------------|------------|--|--------|--------|--|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|
| Завтрак   |        |        |  |            |            |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
| Каша Дружба молочная                                      | 130    | 150    | Каша геркулесовая молочная жидкая  | 130        | 150        | Омлет натуральный                      | 160    | 160    | Каша манная молочная жидкая  | 130   | 150   | Суп молочный с крупой            | 130   | 150   |
| Хлеб пшен.с маслом сливоч.                                | 30/5   | 40/5   | Хлеб пшеничный с сыром   | 30/10      | 40/13      | Хлеб пшеничный, масло сливочное        | 30/5   | 40/5   | Хлеб пшеничный с сыром   | 30/10 | 40/13 | Хлеб пшеничный, масло сливочное  | 30/5  | 40/5  |
| Какао с молоком   | 180    | 200    | Кофейный напиток   | 180        | 200        | Какао с молоком                        | 180    | 200    | Какао с молоком  | 180   | 200   | Чай с сахаром                    | 180   | 200   |
| Яйцо  | 40     | 40     |  |            |            |  |        |        |  |       |       | Яйцо                             | 40    | 40    |
|   | 385    | 435    |  | 350        | 403        |  | 375    | 405    |  | 350   | 403   |                                  | 385   | 435   |
| 2-й Завтрак   |        |        |  |            |            |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
| Сок фруктовый   | 200    | 200    | Молоко   | 150        | 170        | К/м напиток                            | 130    | 150    | К/м напиток  | 130   | 150   | К/м напиток                      | 130   | 150   |
|   |        |        | Кондитерское изделие   | 25         | 40         |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
| Обед  |        |        |  |            |            |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
| октябрь-май: огурец соленый/ июль-сентябрь: огурец свежий | 40     | 60     | август-февраль: салат "Витаминный"; март-июль: салат из овощей             | 40         | 60         | огурец свежий нарез /винегрет;         | 40     | 60     | Салат овощной (кукуруза+лук репчатый+масло раст)/салат морковь+сах | 40    | 60    | Салат из свеклы с чесноком       | 40    | 60    |
| Борщ со свежей капустой и сметаной                        | 180/6  | 200/8  | Суп картофельный гороховый   | 180        | 200        | Манный бульон с гречками               | 180/15 | 200/20 | Свекольник со сметаной и говядиной                                 | 180/6 | 200/8 | Суп картофельный с клецками      | 180   | 200   |
| Жаркое "По-Домашнему"                                     | 160    | 200    | Запеканка картоф. с отвар. мясом с соус или картофельное пюре/бефстроганов | 170/110/80 | 200/130/80 | Горошница / Каша гречневая рассыпчатая | 110/6  | 130/6  | Рис отварной   | 110   | 130   | Капуста тушеная                  | 110   | 130   |
|   |        |        |  |            |            | Курица в томатном соусе                | 60     | 60     | Суфле из говядины с соусом/Зразы с соусом                          | 50/20 | 50/20 | Ёжики в сметанном соусе          | 60/30 | 60/30 |
| Компот из кураги  | 180    | 200    | Сок фруктовый  | 200        | 200        | Компот из ягод свежих                  | 180    | 200    | Компот из сухофруктов  | 180   | 200   | Компот из яблок с лимон.         | 180   | 200   |
| Хлеб ржаной   | 35     | 45     | Хлеб ржаной  | 35         | 45         | Хлеб ржаной                            | 15     | 20     | Хлеб ржаной  | 35    | 45    | Хлеб ржаной                      | 35    | 45    |
|   | 601    | 713    |  | 625        | 705        |  | 606    | 696    |  | 601   | 693   |                                  | 605   | 695   |
| Уплотненный полдник                                       |        |        |  |            |            |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
|   |        |        | Кукуруза   | 40         | 60         |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
| Блинчики со сгущенным молоком                             | 100/30 | 150/30 | Тефтели рыбные с соусом  | 50/30      | 50/30      | Вареники творожные ленивые             | 130/7  | 150/10 | Овощное рагу   | 110   | 130   | Картофельное пюре                | 110   | 130   |
|   |        |        |  |            |            |  |        |        | Ватрушка с творогом  | 100   | 100   | Рыба с овощами в сметанном соусе | 75    | 100   |
| Чай с лимоном   | 184    | 205    | Чай с ягодам сладкий   | 180        |            | Кисель из концентрата                  | 180    | 200    | Чай с сахаром с молоком  | 180   | 200   | Компот из ягод свежих            | 180   | 200   |
|   |        |        | Напиток витаминизированный   |            | 200        |  |        |        |  |       |       |                                  |       |       |
|   |        |        | Хлеб пшеничный   | 35         | 45         |  |        |        | Хлеб пшеничный   | 35    | 45    | Хлеб пшеничный                   | 35    | 45    |
| Фрукты свежие   | 100    | 100    | Фрукты свежие  | 140        | 150        | Фрукты свежие                          | 100    | 100    |  |       |       |                                  |       |       |
|   | 414    | 485    |  | 475        | 535        |  | 420    | 460    |  | 425   | 475   |                                  | 400   | 475   |

Нормы: завтрак 350/400; 2 завтрак 100; обед 450/600; уплотненный полдник 400/450.



| 6 день                                   |       |       |  | 7 день |       | 8 день                     |      | 9 день |   | 10 день |        |   |       |       |  |
|--|-------|-------|--|--------|-------|----------------------------|------|--------|---|---------|--------|---|-------|-------|--|
| Каша рисовая молочная жидкая             | 140   | 160   | Омлет натуральный                                    | 160    | 160   | Каша "Янтарная" с яблоком  | 140  | 160    | Суп молочный с крупой   | 130     | 150    | Каша пшеничная молочная жидкая                      | 130   | 150   |  |
| Хлеб пшеничный, масло сливочное          | 30/5  | 40/5  | Хлеб пшеничный с сыром                               | 30/10  | 40/13 | Хлеб пшеничный с маслом    | 30/5 | 40/5   | Хлеб пшеничный с сыром  | 30/10   | 40/13  | Хлеб пшеничный с сыром                              | 30/10 | 40/13 |  |
| Коф. напиток                             | 180   | 200   | Какао с молоком                                      | 180    | 200   | Кофейный напиток           | 180  | 200    | Чай с сахаром   | 180     | 200    | Кофейный напиток                                    | 180   | 200   |  |
|  | 355   | 405   |  | 380    | 413   |                            | 355  | 405    |   | 350     | 403    |   | 350   | 403   |  |
| 2-й Завтрак                              |       |       |  |        |       |                            |      |        |   |         |        |   |       |       |  |
| Сок фруктовый                            | 200   | 200   | Молоко   | 150    | 170   | К/м напиток                | 130  | 150    | К/м напиток   | 130     | 150    | К/м напиток   | 130   | 150   |  |
|  |       |       | Кондитерское изделие                                 | 20     | 20    |                            |      |        |   |         |        |   |       |       |  |
| Обед                                     |       |       |  |        |       |                            |      |        |   |         |        |   |       |       |  |
|  |       |       |  |        |       |                            |      |        | Салат овощной (морк+свек); июль-сентябрь: нарезка из свежих огурцов | 40      | 60     | Огурец свежий нарезка/ июль-сентябрь помидор свежий | 40    | 60    |  |
| Суп с рыбными консервами                 | 180   | 200   | Суп Крестьянский с сметаной, яйцом                   | 180/6  | 200/8 | Суп картофельный с крупой  | 180  | 200    | Суп лапша домашняя на курином бульоне                               | 180     | 200    | Рассольник Ленинградский со смет.                   | 180/6 | 200/8 |  |
| Овощи тушеные                            | 110   | 130   | Азу с мясом  | 160    | 200   | Капуста тушеная с мясом    | 160  | 200    | Плов с курицей  | 160     | 200    | Макароны отварные с маслом                          | 110   | 130   |  |
| Шницель мясной с соусом                  | 50/30 | 50/30 |  |        |       |                            |      |        |   |         |        | Печень по-строгановски                              | 50/30 | 70/30 |  |
| Чай с сахаром                            | 180   | 200   | Сок  | 200    | 200   | Компот св. яблок с лим     | 180  | 200    | Компот из ягод свежих   | 180     | 200    | Компот из сухофруктов                               | 180   | 200   |  |
| Хлеб ржаной                              | 35    | 45    | Хлеб ржаной  | 35     | 45    | Хлеб ржаной                | 35   | 45     | Хлеб ржаной   | 35      | 45     | Хлеб ржаной   | 35    | 45    |  |
|  | 555   | 625   |  | 581    | 653   |                            | 555  | 645    |   | 615     | 705    |   | 631   | 743   |  |
| Уплотненный подник                       |       |       |  |        |       |                            |      |        |   |         |        |   |       |       |  |
| Помидор соленый                          | 40    | 60    | Салат «Винегрет» / август-февраль салат «Витаминный» | 40     | 60    | Салат из сельди с луком    | 40   | 60     |   |         |        |   |       |       |  |
| Картофель запеченный со сметаной и сыром | 130   | 150   |  |        |       | Картофельное пюре          | 110  | 130    | Запеканка творожная со стухенным молоком                            | 150/30  | 200/30 | Рыба под омлетом                                    | 120   | 140   |  |
|  |       |       | Котлета рыбная                                       | 80/30  | 80/30 |                            |      |        |   |         |        |   |       |       |  |
| Напиток из шипов                         | 180   | 200   | Чай с ягодами сладкий                                | 180    | 200   | Сок фруктовый              | 200  |        | Компот из с/ф   | 180     | 200    | Чай с лимоном                                       | 180/4 | 200/5 |  |
|  |       |       |  |        |       | Напиток витаминизированный |      | 200    |   |         |        |   |       |       |  |
| Хлеб пшеничный                           | 35    | 45    | Хлеб пшеничный                                       | 35     | 45    | Хлеб пшеничный             | 25   | 35     | Фрукт свежий  | 100     | 100    | Хлеб пшеничный                                      | 35    | 45    |  |
| Фрукты свежие                            | 130   | 150   | Кондитерское изделие                                 | 35     | 35    | Булочка домашняя           | 60   | 60     |   |         |        | Фрукты свежие                                       | 130   | 150   |  |
|  | 475   | 545   |  | 400    | 450   |                            | 415  | 485    |   | 460     | 530    |   | 469   | 540   |  |

| 11 день                         |       |       | 12 день                               |        |        | 13 день   |      |      | 14 день  |             |             | 15 день   |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|---------------------------------------|--------|--------|---|------|------|--|-------------|-------------|---|-------|-------|
| Завтрак                         |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             |   |       |       |
| Каша пшеничная молочная         | 130   | 150   | Каша манная                           | 130    | 150    | Омлет натуральный   | 160  | 160  | Каша геркулесовая молочная жидкая                                      | 130         | 150         | Суп молочный с крупой                               | 130   | 150   |
| Хлеб пшеничный с сыром          | 30/10 | 40/13 | Хлеб пшен. с маслом сливочным/повидло | 30/5/5 | 40/5/5 | Хлеб пшеничный с маслом   | 30/5 | 40/5 | Хлеб пшеничный с повидлом  | 30/10       | 40/10       | Хлеб пшеничный, масло сливочное                     | 30/5  | 40/5  |
| Какао с молоком                 | 180   | 200   | Кофейный напиток                      | 180    | 200    | Какао с молоком   | 180  | 200  | Кофейный напиток   | 180         | 200         | Чай с сахаром                                       | 180   | 200   |
|                                 | 350   | 403   |                                       | 355    | 405    |   | 375  | 405  |  | 350         | 400         | Яйцо  | 40    | 40    |
|                                 |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             |   | 385   | 435   |
| 2-й Завтрак                     |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             |   |       |       |
| Сок фруктовый                   | 200   | 200   | Молоко                                | 150    | 170    | К/м. напиток  | 130  | 150  | К/м напиток  | 130         | 150         | К/м напиток   | 130   | 150   |
|                                 |       |       | Кондитерское изделие                  | 25     | 40     |   |      |      |  |             |             |   |       |       |
| Обед                            |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             |   |       |       |
| Сельдь с луком зеленым горошком | 40    | 60    | Салат из свеклы с чесноком            | 40     | 60     | Кукуруза  | 40   | 60   | 08-02: салат "Витаминный" или салат из морк+ябл; Салат из свеж огурцов | 40          | 60          | Свекла с солёным огурцом/ нарезка из свежих томатов | 40    | 60    |
| Суп «Шахтерский»(говядина)      | 180   | 200   | Суп полевой (говядина)/суп«Харчо»     | 180    | 200    | Суп картофельный с клецками и курицей                                       | 180  | 200  | Суп с рыбными консервами/Суп картофельный с рыбой                      | 180         | 200         | Щи из свеж. капусты со сметаной                     | 180/6 | 200/8 |
| Жаркое "По-Домашнему"           | 160   | 200   | Капуста тушеная с мясом               | 160    | 200    | Рагу из птицы   | 130  | 150  | Картофельное пюре  | 110         | 130         | Макаронные изделия отварные                         | 110   | 130   |
|                                 |       |       |                                       |        |        |   |      |      | Оладьи из печени ИЛИ Суфле из печени с/с                               | 50<br>60/15 | 70<br>60/15 | Гуляш из говядины                                   | 50    | 50    |
| Чай с сахаром                   | 180   | 200   | Компот из яблок с лим                 | 180    | 200    | Компот из изюма   | 180  | 200  | Сок фруктовый  | 200         | 200         | Кисель  | 180   |       |
|                                 |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             | Напиток витаминизированный                          |       | 200   |
| Хлеб ржаной                     | 35    | 45    | Хлеб ржаной                           | 35     | 45     | Хлеб ржаной   | 35   | 45   | Хлеб ржаной  | 35          | 45          | Хлеб ржаной   | 40    | 50    |
|                                 | 595   | 705   |                                       | 595    | 705    |   | 565  | 655  |  | 615         | 705         |   | 626   | 716   |
| Уплотненный полдник             |       |       |                                       |        |        |   |      |      |  |             |             |   |       |       |
|                                 |       |       | Огурец свежий нарезка                 | 40     | 60     | Салат картофельный с луком, зеленым горошком и соленым огурцом ИЛИ винегрет | 40   | 60   |  |             |             |   |       |       |
| Голубцы ленивые с соусом        | 50/30 | 70/30 | Макароны отварные с маслом            | 110    | 130    | Пирожок с мясом (булки в ассортименте)                                      | 60   | 60   | Сырники запеченные со сгущенным молоком                                | 140/20      | 160/20      | Рыба запеченная с картофелем по-русски              | 100   | 120   |
|                                 |       |       | Котлета рыбная                        | 80/30  | 80/30  |   |      |      |  |             |             | Выпечка в ассортименте                              | 100   | 100   |
| Хлеб пшеничный                  | 35    | 45    | Хлеб пшеничный                        | 35     | 45     |   |      |      |  |             |             | Хлеб пшеничный                                      | 35    | 45    |
| Напиток из шиповника            | 180   | 200   | Чай с ягодами сладкий                 | 180    | 200    | Кисель  | 180  | 200  | Чай с молоком  | 180         | 200         | Компот из ягод свежих                               | 180   | 200   |
| Фрукты свежие                   | 130   | 150   |                                       |        |        | Фрукт свежий  | 120  | 130  | Фрукты свежие  | 100         | 100         |   |       |       |
|                                 | 425   | 495   |                                       | 475    | 545    |   | 400  | 450  |  | 440         | 480         |   | 415   | 465   |