



Утверждено приказом
заведующей МБДОУ д/с «Березка»
от 21.11.2023г №646

Примерное циклическое меню МБДОУ детский сад «Березка»

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

Примерное циклическое меню

День первый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150гр.	6,6	5,8	30,4	198,5	0,21	0,05	1,31	133,11	1,21
382	Чай с сахаром	150гр.	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	печенье	30 гр.	2,5	7,1	18,3	148,0					
	Всего за завтрак		9,4	17,0	52,0	397,0					
II завтрак 10.00 – 10.10											
408	Сок	100 гр.	0,50	0	10,10	46,0	0,01	0,1	2,00	7,00	0,20
Обед 11.00 – 11.30											
	Зелёный горошек консервированный	30 гр.	3,13	0,20	6,37	39,80	0,03	0,03	2,72	18,09	0,65
82	Щи на м/б со сметаной	200/10 гр.	2,37	5,89	8,34	95,87	0,02	0,04	11,43	38,39	0,83
286	Плов и говядины	150гр	14,92	12,50	21,36	257,54	0,09	0,08	1,46	11,02	58,0
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,15	0,00	17,5	111,84	0,03	0,18	1,22	49,50	1,58
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0,00	10,5	1,7
	Всего за обед		26,0	23,5	80,3	628,0					
Полдник 15.30 – 15.45											
187	яйцо	40 гр.	5,08	4,60	0,24	62,66	0,02	0,15	0,00	7,30	0,62
	Хлеб пшеничный	30 гр.	2,4	0,3	14,73	71,4	0,048	0,018	0,00	6,9	0,6
394	Кисель фруктовый	150гр	0,00	0,00	10,5	39,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Всего за полдник		5,1	10,0	34,4	246,6					
	Всего за день		41,02	50,5	180,2	1330,1					

День второй

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
162	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	150 гр.	5,3	8,2	18,0	165,0	0,19	0,56	1,39	148,69	49,7
387	Какао на молоке	150 гр.	4,0	4,40	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	26,75
496	Хлеб пшеничный с маслом	4/30 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,02	0,00	4,80	0,19
	Всего за завтрак		10,05	17,86	40,57	358,40					
II завтрак 10.00 – 10.10											
	Лимонник	100гр.	0,08	0,02	11,0	41,7	0,003	0,003	2,3	0,06	3,3
Обед 11.00 – 11.30											
310	Свекла отварная	40 гр.	1,12	3,75	4,85	57,58	0,02	0,02	2,00	38,13	0,57
72	Суп рыбный из консервы	200гр.	5,0	3,2	13,2	97,8	0,2	0,08	8,2	26,6	1,0
306	Макаронны отварные с маслом	150гр.	16,35	15,64	12,0	23,47	0,12	0,22	4,19	48,11	50,75
287	Курица тушёная	80гр.	16,34	14,22	0,94	197,16	0,03	0,09	0,80	20,23	1,38
398	Компот из св.яблок	150 гр.	0,15	0,15	22,95	88,65	0,013	0,009	1,95	8,1	1,2
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0,024	0,00	10,5	1,17
	Всего за обед		21,53	23,16	70,32	571,5					
Полдник 15.30 – 15.45											
455	Пирожок печёный с начинкой	70 гр.	3,23	3,89	33,48	181,83	0,04	0,03	0,00	10,56	0,85
382	Чай с сахаром	150 гр.	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	Всего за полдник		21,42	14,8	63,8	467,7					
	Всего за день		53,46	56,16	185,69	1445,9					

День третий

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
160	Каша манная молочная	150 гр.	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,12	0,30	112,60	0,29
391	Кофейный напиток	150-200 гр.	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
495	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/4/20гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		56,69	17,76	36,17	335,2					
II завтрак 10.00 – 10.10											
408	сок	100 гр.	0,8	0	8,1	40,0					
Обед 11.00 – 11.30											
308	Огурцы свежие	40 гр.	0,28	0,03	1,19	4,9	0,03	0,01	9,10	20,93	12,7
65	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200 гр.	1,65	2,56	15,0	89,6	0,05	0,13	1,44	67,95	22,8
227	Рыбная котлета	80 гр.	13,0	15,7	2,56	202,7	0,06	0,59	2,90	16,76	23,3
317	Картофельное пюре	120 гр.	4,0	4,0	27,8	170,2	0,20	1,3	1,04	123,44	42,05
400	Компот из яблок с лимоном	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		21,06	22,75	74,31	589,7					
Полдник 15.30 – 15.45											
90	апельсин	130 гр.	8,14	13,4	64,9	415,4	0,12	0,10	0,00	26,7	11,86
382	Чай с сахаром	150 гр.	2,6	2,9	16	98,6	00,1	00,1	2,80	6,25	0,29
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,4	0,3	14,73	71,4	0,048	0,018	0,00	6,9	0,6
	Всего за полдник		10,74	18,00	74,9	510,5					
	Всего за день		65,6	58,51	193,48	1475,4					

День четвертый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
86	Суп молочный с макаронными изделиями	150 гр.	5,3	8,2	18,0	165,0	0,19	0,56	1,39	148,69	49,7
387	Какао на молоке	150 гр.	3,9	4,5	21,6	138,0	0,04	0,02	1,30	123,39	0,25
496	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 гр.	0,07	7,8	0,1	70,9	0,04	0,09	0,00	8,85	0,62
	Всего за завтрак		12,1	20,8	40,2	391,0					
II завтрак 10.00 – 10.10											
90	груша	130гр.	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед 11.00 – 11.30											
308	Свежий помидор	50 гр.	0,55	0,10	2,30	12,30	0,04	0,01	2,50	7,00	0,75
66	Суп овощной на м/б со сметаной	200/10 гр.	1,4	0,7	9,0	46,4	0,16	0,22	10,67	21,19	2,20
246	Гуляш из говядины	60 гр.	20,6	21,5	5,0	316,6	0,07	0,33	2,12	41,23	2,45
297	Каша гречневая рассыпчатая	150 гр.	3,22	4,3	29,0	170,0	0,16	0,03	0,00	11,43	1,06
	Лимонный напиток	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		26,3	30,46	68,6	674,4					
Полдник 15.30 – 15.45											
195	Запеканка творожная со сгущённым молоком	120/20 гр.	6,4	8,5	2,66	113,0	0,04	0,13	0,33	53,20	1,04
382	Чай с сахаром	150 гр.	0,1	0	14,9	56,8	0,00	0,00	0,00	2,59	0,18
	Всего за полдник		3,1	5,2	33,4	188,8					
	Всего за день		41,96	56,46	154,16	1305,95					

День пятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
167	Каша рисовая молочная жидкая	150 гр.	5,17	7,40	20,2	168,12	0,12	0,05	1,38	153,95	1,15
391	Кофейный напиток	150 гр.	3,64	4,1	18,1	120,6	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
496	Хлеб пшеничный с маслом	30/4гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		9,3	17,0	50,3	390,0					
II завтрак 10.0 – 10.10											
408	Сок	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 11.00 – 11.30											
67	Суп гороховый на к/б	200 гр.	2,1	4,1	15,0	104,6	0,12	0,21	7,78	29,45	1,59
244	Голубцы ленивые	150 гр.	2,5	4,0	12,4	95,0	0,07	0,03	0,30	65,22	0,52
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,15	0	17,5	68,1	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		23,2	24,4	53,3	512,3					
	Всего за обед		23,2	24,4	53,3	512,3					
Полдник 15.30 – 15.45											
406	Кисломолочный напиток	150 гр.	0,1	0,00	12,2	50	0,00	0,00	0,00	9,90	0,03
	Хлеб пшеничный	30 гр.	4,62	1,8	29,8	157,2					
	Всего за полдник		7,02	1,8	42	285,8					
	Всего за день		43,32	43,20	159,3	1310					

День шестой

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
306	Макароны с маслом и тертым сыром	150гр/4г/10г.	7,1	8,9	3,8	167,1	00,9	00,6	00,7	99,47	0,95
382	Чай с сахаром	150 гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,06	0,03	1,69	163,15	1,31
	вафля	40 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		11,13	18,65	32,6	338,9					
II завтрак 10.00 – 10.10											
408	сок	100 гр.	0,48	0,35	11,4	50,0					
Обед 11.00 – 11.30											
154	Суп уха из свежей рыбы	200 гр.	2,35	4,2	17,1	115,0	0,06	0,31	10,35	35,50	0,66
287	Курица тушёная	80гр.	16,34	14,22	0,94	197,16	0,03	0,09	0,80	20,23	1,38
303	Рис отварной с маслом	150 гр.	17,8	22	12,2	342,2	0,20	0,86	15,60	67,00	2,20
400	Компот из яблок с лимоном	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		20,43	11,72	64,26	442,6					
Полдник 15.30 – 15.45											
492	Хлеб пшеничный с сыром	30/20 гр.	8,3	6,8	37	226	0,11	0,01	0,00	14,75	0,84
394	кисель	150гр.	23	0,9	14,9	78,6	0,08	0,05	2,73	252,00	0,21
	Всего за полдник		31,3	7,7	51,9	304,6					
	Всего за день		63,34	38,44	159,6	1207					

День седьмой

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
155	Каша «Дружба» молочная	150 гр.	7,6	6,4	31,8	247,5	0,09	0,04	1,26	134,85	0,93
387	Какао на молоке	150гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	0,82
496	Хлеб пшеничный с маслом	4/30 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		22,0	23,0	50,0	487,0					
II завтрак 10.00 – 10.10											
408	сок	100 гр.	0,9	0,2	9,5	40,0					
Обед 11.00 – 11.30											
70	Суп вермишелевый с фрикадельками	200 гр.	2,0	0,16	13,4	64,3	0,13	0,24	10,12	22,83	1,13
91	Овощное рагу с мясом	150 гр.	3,3	5,0	15,0	115,9	0,14	0,13	7,88	60,55	1,03
398	Компот из св. яблок	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед										
Полдник 15.30 – 15.45											
455	Плюшка сладкая	70 гр.	4,2	4,8	6,2	84	0,02	0,06	4,0	12,7	2,56
382	Чай с сахаром	150 гр.	2,5	0,8	30,8	132,8	132,8				
	Всего за полдник		11,32	7,4	66,8	374					
	Всего за день		56,5	57,97	183,36	1480					

День восьмой

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
163	Каша перловая молочная	150гр.	6,94	4,46	39,35	227,20	0,06	0,11	0,28	112,60	0,87
391	Кофейный напиток	150 гр.	2,6	2,9	16,10	98,6	0,01	0,01	0,46	44,10	5,80
496	Хлеб пшеничный с маслом	30/4 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		9,59	12,82	55,52	375,4					
II завтрак 10.00 – 10.10											
	лимонник	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 11.00 – 11.30											
	Икра кабачковая	30 гр.	3,1	4,8	24,0	151,36	0,16	0,22	10,67	21,19	2,20
62	Борщ с мясом, сметаной	200 гр.	24,0	24,2	0,9	318,1	0,07	0,33	2,12	41,23	2,45
224	Рыба тушёная	80 гр.	4,3	5,6	18	141,0	0,13	0,13	51,50	125,04	2,12
317	Картофельное пюре	150гр.	1,36	3,34	13,98	91,42	0,09	0,04	3,45	22,86	0,66
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		22,28	26,56	57,06	579,5					
Полдник 15.30 – 15.45											
90	яблоко	130гр.	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
382	Чай с сахаром	150 гр.	0,1	0,0	12,0	45,5	0,00	0,00	0,00	2,59	1,13
	Хлеб пшеничный	30 гр.	4,62	1,8	29,8	157,2					
	Всего за полдник		5	1,8	58,7	309					
	Всего за день		36,93	47,75	171,63	1334					

День девятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
157	Каша гречневая молочная жидкая	150 гр.	6,0	8,0	22,0	182,5	0,22	0,05	1,73	168,95	78,6
387	Какао на молоке	150 гр.	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
496	Хлеб пшеничный с маслом	4/30 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		10,89	15,76	59,37	388,2					
II завтрак 10.00 – 10.10											
90	Яблоко	130 гр.	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед 11.00 – 11.30											
308	Огурцы свежие	40 гр.	0,28	0,03	1,19	4,9	0,03	0,01	9,10	20,93	12,7
71	Суп овощной на к/б со сметаной	150 - 200 гр.	9,3	11,7	10,0	177,5	0,16	0,22	10,67	21,19	2,20
245	Макароны отварные с маслом	150 гр.	17,3	19,6	15,6	333,1	0,11	0,04	0,70	45,80	2,90
254	Котлета мясная	80	9,52	10,55	2,48	142,87	0,04	0,07	4,59	22,50	1,29
	Лимонник	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		25,25	22,46	79,24	612,4					
Полдник 15.30 – 15.45											
202	Сырники со сгущенкой	80 гр.	5,6	9,6	39,1	268,1	0,08	0,04	0,00	12,21	0,61
382	Чай с сахаром	150 гр.	0,1	0,0	12,0	45,5	0,00	0,00	0,00	2,59	1,13
	Всего за полдник		5,7	9,6	51,1	313,6					
	Всего за день		43,3	47,82	201,67	1370					

День десятый

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мл			Минеральные вещества, мл.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.30 – 9.00											
165	Каша пшеничная молочная жидкая	150 гр.	7,6	6,4	31,8	247,5	0,09	0,04	1,26	134,85	0,93
391	Кофейный напиток	150гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	0,82
496	Хлеб пшеничный с маслом	4/30 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		22,0	23,0	50,0	487,0					
II завтрак 10.00 – 10.10											
408	Сок	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 11.00 – 11.30											
233	Сельдь порционно с луком и растительным маслом	30 гр.	4,20	4,40	1,56	62,64	0,02	0,04	1,62	21,20	0,39
144	Рассольник на м/б со сметаной	200гр.	8,2	3,5	29,7	186,6	0,21	0,09	0,16	213,16	49,8
283	Говядина тушеная с капустой	150 гр.	11,5	12,9	21	235,5	0,06	0,03	2,90	16,76	2,79
399	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	30 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		29,01	28,99	75,42	683,6					
Полдник 15.30 – 15.45											
406	Кисломолочный напиток	150 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240	0,20
	Хлеб пшеничный	30 гр.	4,62	1,8	29,8	157,2	268,60	1,22	0,11	0,13	0,40
	Всего за полдник		15,22	26,1	61	405					
	Всего за день		67,03	78,09	200,12	1632					