



Утверждено приказом
заведующей МБДОУ д/с «Березка»
от 21/11.2023г №646

Примерное циклическое меню МБДОУ детский сад «Березка»

Возрастная категория: от 3-х лет до 7-ми лет

Примерное циклическое меню

День первый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200гр.	6,6	5,8	30,4	198,5	0,21	0,05	1,31	133,11	1,21
391	Чай с сахаром	200 гр.	4,2	3,8	22,1	144,9	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
495	печенье	40 гр.	3,1	5,1	19,9	140,3	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		15,7	21,3	76,9	574,2					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	сок	100 гр.	0,52	0	13,5	58,5	0,03	0,24	4,60	14,84	8,6
Обед 12.00 – 13.00											
	Зелёный горошек консервированный	40 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	250/10 гр.	2,37	5,89	8,34	95,87	0,02	0,04	11,43	38,39	0,83
286	Плов и говядины	180гр	14,92	12,50	21,36	257,54	0,09	0,08	1,46	11,02	58,0
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,00	0,00	27,5	128,4	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		29,56	28,89	86,05	631,2					
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	40 гр.	2,4	0,3	14,73	71,4	0,048	0,018	0,00	6,9	0,6
394	Кисель фруктовый	200гр	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	34,7	246,6					
	Всего за день		58,88	60,90	211,15	1510,5					

День второй

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	6,4	9,7	22,3	202,3	0,19	0,56	1,39	148,69	49,7
387	Какао на молоке	200 гр.	4,0	4,40	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	26,75
496	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,02	0,00	4,80	0,19
	Всего за завтрак		12,4	22,4	62,0	490,0					
II завтрак 10.30 – 11.00											
	Лимонник	100гр.	0,08	0,02	11,0	41,7	0,003	0,003	2,3	0,06	3,3
Обед 12.00 – 13.00											
310	Свекла отварная	50 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	150/80 гр.	16,35	15,64	12,0	23,47	0,12	0,22	4,19	48,11	50,75
287	Курица тушёная	90гр.	16,34	14,22	0,94	197,16	0,03	0,09	0,80	20,23	1,38
398	Компот из св.яблок	200 гр.	0,15	0,15	22,95	88,65	0,013	0,009	1,95	8,1	1,2
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		24,40	31,07	74,20	667,50					
Полдник 15.30 – 15.45											
455	Пирожок печёный с начинкой	80 гр.	3,23	3,89	33,48	181,83	0,04	0,03	0,00	10,56	0,85
382	Чай с сахаром	200 гр.	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	Всего за полдник		26,78	17,8	72	545,07					
	Всего за день		61,68	71,61	219,2	1750,87					

День третий

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,12	0,30	112,60	0,29
391	Кофейный напиток	200 гр.	3,9	4,5	21,6	138,0	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
495	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/25гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		11,97	22,0	52,1	451,2					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	сок	100 гр.	0,8	0	8,1	40,0					
Обед 12.00 – 13.00											
308	Огурцы свежие	60 гр.	0,30	0,06	1,2	5,0	0,03	0,01	9,10	20,93	12,7
65	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250 гр.	1,65	2,56	15,0	89,6	0,05	0,13	1,44	67,95	22,8
227	Рыбная котлета	90 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	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		29,15	31	83,56	642,5					
Полдник 15.30 – 15.45											
90	апельсин	150 гр.	8,14	13,4	64,9	415,4	0,12	0,10	0,00	26,7	11,86
	Хлеб пшеничный	40гр.	2,4	0,3	14,73	71,4	0,048	0,018	0,00	6,9	0,6
384	Чай с сахаром и молоком	200 гр.	3,0	3,1	18	101,3	00,1	00,1	2,80	6,25	0,29
	Всего за полдник		11,14	16,5	82,9	516,7					
	Всего за день		53,06	69,5	226,66	1650,4					

День четвертый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	5,3	8,2	18,0	165,0	0,19	0,56	1,39	148,69	49,7
387	Какао на молоке	200 гр.	3,9	4,5	21,6	138,0	0,04	0,02	1,30	123,39	0,25
496	Хлеб пшеничный с маслом	40/5 гр.	0,07	7,8	0,1	70,9	0,04	0,09	0,00	8,85	0,62
	Всего за завтрак		10,6	21,2	59,3	466,9					
II завтрак 10.30 – 11.00											
90	груша	150гр.	0,40	0,30	9,50	42,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед 12.00 – 13.00											
308	Свежий помидор	60 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	250/10 гр.	2,21	6,18	11,28	109,52	0,06	0,04	5,33	23,20	0,68
246	Гуляш из говядины	70 гр.	20,6	21,5	5,0	316,6	0,07	0,33	2,12	41,23	2,45
297	Каша гречневая рассыпчатая	180 гр.	3,22	4,3	29,0	170,0	0,16	0,03	0,00	11,43	1,06
	Лимонный напиток	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		28,05	29,06	72,56	695,5					
Полдник 15.30 – 15.45											
195	Запеканка творожная со сгущённым молоком	130/20 гр.	6,4	8,5	2,66	113,0	0,04	0,13	0,33	53,20	1,04
382	Чай с сахаром	200 гр.	0,1	0	14,9	56,8	0,00	0,00	0,00	2,59	0,18
	Всего за полдник		11,18	10,3	47,09	327,07					
	Всего за день		50,29	60,84	190,91	1541,22					

День пятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	5,17	7,40	20,2	168,12	0,12	0,05	1,38	153,95	1,15
391	Кофейный напиток	200 гр.	3,64	4,1	18,1	120,6	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
496	Хлеб пшеничный с маслом	40 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		11,29	18,26	59	405,7					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	Сок	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 12.00 – 13.00											
67	Суп гороховый на к/б	250 гр.	2,1	4,1	15,0	104,6	0,12	0,21	7,78	29,45	1,59
244	Голубцы ленивые	180 гр.	2,5	4,0	12,4	95,0	0,07	0,03	0,30	65,22	0,52
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,15	0	17,5	68,1	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		25,53	29,96	70,46	627,1					
Полдник 15.30 – 15.45											
406	Кисломолочный напиток	200 гр.	0,1	0,00	12,2	50	0,00	0,00	0,00	9,90	0,03
	Хлеб пшеничный	40 гр.	4,62	1,8	29,8	157,2					
	Всего за полдник		7,22	1,8	57,9	289,8					
	Всего за день		44,84	49,3	200,8	1410					

День шестой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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											
306	Макароны с маслом и тертым сыром	200/5/15 гр.	8,4	12,4	34,9	289	00,9	00,6	00,7	99,47	0,95
382	Чай с сахаром	200 гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,06	0,03	1,69	163,15	1,31
	вафля	50 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		11,27	19,8	55,9	443,0					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	сок	100 гр.	0,48	0,35	11,4	50,0					
Обед 12.00 – 13.00											
154	Суп уха из свежей рыбы	250 гр.	2,35	4,2	17,1	115,0	0,06	0,31	10,35	35,50	0,66
287	Курица тушёная	90 гр.	16,34	14,22	0,94	197,16	0,03	0,09	0,80	20,23	1,38
	Зелёный горошек консервированный	40 гр.	3,13	0,20	6,37	39,80	0,03	0,03	2,72	18,09	0,65
303	Рис отварной с маслом	180 гр.	17,8	22	12,2	342,2	0,20	0,86	15,60	67,00	2,20
400	Компот из яблок с лимоном	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		27,0	21,4	80,0	617,0					
Полдник 15.30 – 15.45											
492	Хлеб пшеничный с сыром	40/30 гр.	8,3	6,8	37	226	0,11	0,01	0,00	14,75	0,84
394	кисель	200гр.	23	0,9	14,9	78,6	0,08	0,05	2,73	252,00	0,21
	Всего за полдник		34,28	10,24	84,81	530,4					
	Всего за день		73,1	51,84	233,51	1647,3					

День седьмой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	7,6	6,4	31,8	247,5	0,09	0,04	1,26	134,85	0,93
387	Какао на молоке	200гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	0,82
496	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		10,23	27,0	46,7	397,50					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	сок	100 гр.	0,9	0,2	9,5	40,0					
Обед 12.00 – 13.00											
70	Суп вермишелевый с фрикадельками	250 гр.	2,0	0,16	13,4	64,3	0,13	0,24	10,12	22,83	1,13
91	Овощное рагу с мясом	180 гр.	3,3	5,0	15,0	115,9	0,14	0,13	7,88	60,55	1,03
398	Компот из св. яблок	250 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		23,13	27,36	60,96	605,8					
Полдник 15.30 – 15.45											
455	Плюшка сладкая	80 гр.	4,2	4,8	6,2	84	0,02	0,06	4,0	12,7	2,56
382	Чай с сахаром	200 гр.	2,5	0,8	30,8	132,8	132,8				
	Всего за полдник		11,72	7,7	67,4	384					
	Всего за день		45,98	62,26	184,6	1498					

День восьмой

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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	200 гр.	6,94	4,46	39,35	227,20	0,06	0,11	0,28	112,60	0,87
391	Кофейный напиток	200 гр.	2,6	2,9	16,10	98,6	0,01	0,01	0,46	44,10	5,80
496	Хлеб пшеничный с маслом	40/5 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 10.30 – 11.00											
	лимонник	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 12.00 – 13.00											
	Икра кабачковая	40 гр.	3,1	4,8	24,0	151,36	0,16	0,22	10,67	21,19	2,20
62	Борщ с мясом, сметаной	250 гр.	24,0	24,2	0,9	318,1	0,07	0,33	2,12	41,23	2,45
224	Рыба тушёная	90 гр.	4,3	5,6	18	141,0	0,13	0,13	51,50	125,04	2,12
317	Картофельное пюре	180гр.	1,36	3,34	13,98	91,42	0,09	0,04	3,45	22,86	0,66
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 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	150гр.	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
382	Чай с сахаром	200 гр.	0,1	0,0	12,0	45,5	0,00	0,00	0,00	2,59	1,13
	Хлеб пшеничный	40 гр.	4,70	2,0	31,8	158,0					
	Всего за полдник		5,18	2,0	63,8	321,2					
	Всего за день		35,97	51,26	194,52	1432,7					

День девятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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											
157	Каша гречневая молочная жидкая	200 гр.	6,0	8,0	22,0	182,5	0,22	0,05	1,73	168,95	78,6
387	Какао на молоке	200 гр.	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,02	1,30	123,39	18,00
496	Хлеб пшеничный с маслом	40 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 10.30 – 11.00											
90	Яблоко	150 гр.	0,40	0,040	10,40	45,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед 12.00 – 13.00											
308	Огурцы свежие	50 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	250 гр.	9,3	11,7	10,0	177,5	0,16	0,22	10,67	21,19	2,20
245	Макаронны отварные с маслом	180 гр.	17,3	19,6	15,6	333,1	0,11	0,04	0,70	45,80	2,90
254	Котлета мясная	90	9,52	10,55	2,48	142,87	0,04	0,07	4,59	22,50	1,29
	Лимонник	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 гр.	1,98	0,36	10,26	54,3					
	Всего за обед		27,33	28,96	83,94	705,5					
Полдник 15.30 – 15.45											
202	Сырники со сгущенкой	100 гр.	5,6	9,6	39,1	268,1	0,08	0,04	0,00	12,21	0,61
382	Чай с сахаром	250 гр.	0,16	0,0	14,9	56,87	0,00	0,00	0,00	2,59	1,13
	Всего за полдник		5,76	9,6	44,0	324,97					
	Всего за день		44,44	54,32	199,27	1470,42					

День десятый

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми 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											
165	Каша пшеничная молочная жидкая	200 гр.	7,6	8,7	31,8	235,5	0,09	0,04	1,26	134,85	0,93
391	Кофейный напиток	200 гр.	4,0	4,4	18,5	126,3	0,04	0,02	1,30	124,44	0,82
496	Хлеб пшеничный с маслом	5/40 гр.	0,05	5,46	0,07	49,6	0,04	0,09	0,00	11,80	9,50
	Всего за завтрак		24,45	24,06	34,77	452,9					
II завтрак 10.30 – 11.00											
408	Сок	100 гр.	0,8	0,00	13,7	57	0,02	0,01	4,00	14,00	2,80
Обед 12.00 – 13.00											
233	Сельдь порционно с луком и растительным маслом	50 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	250гр.	8,2	3,5	29,7	186,6	0,21	0,09	0,16	213,16	49,8
283	Говядина тушёная с капустой	180 гр.	11,5	12,9	21	235,5	0,06	0,03	2,90	16,76	2,79
399	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,18	1,22	49,50	32,03
	Хлеб ржаной	40 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	200 гр.	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240	0,20
	Хлеб пшеничный	40 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					