

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Центр развития ребенка – детский сад № 341»

ИНН5507040909; КПП 550701001; ОГРН 1025501378847

644119, г. Омск, ул. Б. Заречный, 4; т/ф 73-18-93

644112, г. Омск, ул. Крупской, 13; т/ф 90-18-59

Утверждаю

Заведующий БДОУ г. Омска

«Центр развития ребёнка -
детский сад № 341»

_____ М. М. Михайлов

«15» апреля 2025 года

Циклическое меню (10 дней)
для детей 3 – 7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Каша пшеничная вязкая	200	10	7	41	267	0,04
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	420	12	14	57	409	
Завтрак2	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1	2	4	36	26
	Суп рыбный из консервов	200	11	3	21	152	42
	Гуляш из отварного куриного мяса в мол.-смет. соусе	90	14	12	3	179	93
	Компот из сушеных фруктов	180		2	13	54	394
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Макаронные изделия отварные	100	4	1	24	117	218
	Итого за Обед	660	34	21	89	656	
Полдник	Вафли	40	3	4	27	160	409
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
	Итого за Полдник	220	8	10	35	268	
Ужин	Пюре картофельное	160	4	5	21	145	56
	маринад овощной (морковь)	60	1	6	4	46	176
	Чай с лимоном	200			9	36	412
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Итого за Ужин	460	9	13	53	303	
Итого за день		1 960	64	58	267	1776	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет паровой натуральный 3-7 лет	120	12	21	2	243	237
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Итого за Завтрак	340	14	28	18	385	
Завтрак2	Яблоки	130	1		18	87	389,01
	Итого за Завтрак2	130	1		18	87	
Обед	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	7	74	73
	Котлеты рыбные паровые с маслом	80	13	8	7	154	273
	Рис припущенный	120	3	4	32	172	333
	Компот из сушеных фруктов	200		2	15	60	394
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	700	23	22	89	625	
Полдник	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Печенье	40	3	4	28	158	402
	Итого за Полдник	220	3	4	29	163	
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	20	14	20	286	251
	Салат из моркови и груш	90	1	4	6	64	15
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Итого за Ужин	450	25	20	46	431	
Итого за день		1 840	66	74	200	1691	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	4	9	12	143	67
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	400	6	16	28	285	
Завтрак2	сок	200	1		33	140	130
	Итого за Завтрак2	200	1		33	140	
Обед	суп гороховый	200	4	5	15	121	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2		10	47	123
	Компот из сушеных фруктов	180		2	13	54	394
	Печень по-строгановски	80	13	6	7	136	102
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	2	27	147	0,01
	Огурец консервированный	30			1	4	416
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	660	29	16	97	627	
Полдник	Булочка "К чаю"	50	6	2	27	152	472
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	71	404
	Итого за Полдник	230	11	4	34	223	
Ужин	Чай с лимоном	180			8	33	412
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Жаркое по-домашнему из мяса кур 3-7 лет	210	28	8	22	272	292
	Итого за Ужин	430	32	10	49	381	
Итого за день		1 920	79	46	241	1656	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Каша ячневая вязкая	200	9	6	37	238	0,12
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Завтрак		440	11	13	53	380	
Завтрак2							
	Бананы	110	1		16	73	389,02
Итого за Завтрак2		110	1		16	73	
Обед							
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	2	1	8	53	44
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1	2	3	33	10
	Капуста тушеная (3-7)	120	3	5	13	110	143
	Котлета мясная рубленая паровая	70	11	9		124	99
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года	180	1		19	91	417
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	660	22	18	67	529	
Полдник							
	Булочка "Морковная"	50	5	2	26	143	473
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		230	10	8	34	251	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром 3-7 лет	220	6	8		94	220
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Ужин		460	10	10	20	175	
Итого за день		1 900	54	49	190	1408	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5	9	24	202	66
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	420	7	16	40	344	
Завтрак2	сок	200	1		33	140	130
	Итого за Завтрак2	200	1		33	140	
Обед	маринад овощной со свеклой	40		4	4	51	177
	Суп с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный	160	15	14	15	244	319
	Кисель витаминизированный	180					118
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	630	21	21	59	510	
Полдник	Пряники	50	3	1	29	134	489
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
	Итого за Полдник	230	8	7	37	242	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	2	35	191	0,01
	Соус томатный с овощами	45		2	5	34	116
	Чай с лимоном	200			9	36	412
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Итого за Ужин	415	12	6	68	337	
Итого за день		1 895	49	50	237	1573	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая	200	8	6	30	208	0,18
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
Итого за Завтрак		440	10	13	46	350	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1	2	4	36	26
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2	2	16	87	32
	Капуста тушеная с курицей (обед)	180	4	9	14	157	48
	Кисель из ягод свежих	180			25	102	396
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		650	11	14	83	500	
Полдник							
	Печенье	40	3	4	28	158	402
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		220	8	10	36	266	
Ужин							
	Пюре картофельное (обед)	140	3	5	21	140	339
	Икра кабачковая для детского питания	70	1	6	5	83	57
	Чай с лимоном	200			9	36	412
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
Итого за Ужин		450	8	13	54	335	
Итого за день		1 960	38	50	252	1591	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Бутерброды с сыром	45	5	6	15	138	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	9	24	204	68
	Итого за Завтрак	405	11	15	40	347	
Завтрак2	груши	130					140
	Итого за Завтрак2	130					
Обед	Суп овощной на бульоне	200	1		7	36	38
	Плов из птицы (3-7)	150	30	32	26	514	321
	Огурец консервированный	20				3	416
	Компот из сухофруктов	200			16	62	122
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	620	35	33	73	733	
Полдник	Булочка дорожная	50	4	7	28	195	453
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Итого за Полдник	230	4	7	29	200	
Ужин	Суп картофельный с курицей	200	2	2	16	93	83
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Итого за Ужин	440	6	4	36	174	
Итого за день		1 825	56	59	178	1454	

		Поделин 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Каша ячневая вязкая	200	9	6	37	238	0,12
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
Итого за Завтрак		420	11	13	53	380	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Суп картофельный с мясным фаршем	200	2	2	13	79	89
	Рыба припущенная	70	15	5		105	259
	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный	120	2	9	9	128	148
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Кисель из ягод свежих	180			25	102	396
Итого за Обед		660	24	19	74	570	
Полдник							
	Кекс "Творожный" 2	50	3	10	31	231	474
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		230	8	16	39	339	
Ужин							
	Суфле из печени	80	14	7	8	149	104,01
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8	2	38	205	0,01
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Ужин		460	26	11	66	435	
Итого за день		1 970	70	59	265	1864	

Подделка 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: четверг							
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Бутерброды с маслом	45	3	8	17	154	1
Итого за Завтрак		445	7	18	31	318	
Завтрак2							
	Яблоки	130	1		18	87	389,01
Итого за Завтрак2		130	1		18	87	
Обед							
	Борщ с мясом	200	8	10	12	171	68
	Пюре картофельное (обед)	150	3	5	22	149	339
	Кнели из говядины	70	12	6	19	183	131
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1	3	5	46	12
	Компот из сушеных фруктов	180		2	13	54	394
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		690	28	27	95	721	
Полдник							
	Вафли	40	3	4	27	160	409
	Чай с сахаром	180			1	5	132
Итого за Полдник		220	3	4	28	165	
Ужин							
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Сырники из творога с маслом и повидлом	120	23	20	14	331	245
	Салат из моркови с яблоками	90	1	6	9	98	14
Итого за Ужин		450	28	28	43	510	
Итого за день		1 935	67	77	215	1801	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	8	6	41	247	0,07
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Завтрак		440	10	13	57	389	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Суп с клецками на курином бульоне	200	4	2	19	109	43
	Котлеты рубленные из птицы с маслом (3-7)	70	11	15	12	228	322
	Салат из маринованных огурцов	40		3	1	30	17
	Капуста тушеная (3-7)	100	3	4	11	92	143
	Отвар шиповника	180			10	44	129
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		640	22	25	77	621	
Полдник							
	Пряники	40	2	1	23	107	489
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		220	7	7	31	215	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с маслом	220		6		55	335
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Чай с лимоном	200			9	36	412
Итого за Ужин		460	4	8	28	167	
Итого за день		1 960	44	53	226	1532	

Итого за период	19 200	608	603	2328	16915	
Среднее значение за период		60,8	60,3	232,8	1691,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____