

Одобрено и согласовано

[Signature]

Степанова Е.А.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
"Детский сад № 101"

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МАДОУ № 101

[Signature] И.Ф. Кривошеева



23.04.2026

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: детский возраст 3-7 лет Аллергические дети(Ад 8)

Разработчик меню: Шестера Е.С.

Сборник рецептов: ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Автор : ПЕРЕВАЛОВ А.Я, Пермь 2018г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (АД 8,О)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша "Дружба" АД	170	4,471	9,911	21,301	192,27	266
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	6,811	10,781	50,221	324,87	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	92	
обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Соль	3	0	0	0	0	
	Мясо отварное(говядина)	60	16,32	11,64	0	169,8	363
	Макаронные изделия отварные АД	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	653	26,701	16,357	70,756	537,29	
полдник							
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	3,06	2,18	52,8	243,4	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рыба соленая (по сельди)	50	8,7	8,55	0	112	109
	Картофель отварной АД	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	430	14,82	14,38	52,36	398,75	
Итого за день		1923	52,392	43,898	246,337	1596,31	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша кукурузная жидкая АД	170	4,471	9,911	21,301	192,27	271
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	6,811	10,781	50,401	325,77	
завтрак 2							
	Напиток с витаминами "Витошка"	100	0	0	9,5	40	рц 10.86
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Итого за завтрак 2	220	0,48	0,48	21,26	96,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	3,05	4,15	47	9
	Суп картофельный с горохом	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Соль	3	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему(свинина)	180	21,273	18,982	13,582	310,091	374
	Кисель из облепихи с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	643	27,369	25,592	69,972	623,501	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Сушки в ассортименте	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	177	9,258	20,178	40,657	381,258	244
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	427	12,908	20,678	76,307	543,508	
Итого за день		1930	50,228	59,411	268,04	1816,579	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша пшенная жидкая АД	170	6,63	8,041	30,43	241,06	273
	Чай с джемом/ вареньем	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	8,97	8,911	59,35	373,66	
завтрак 2							
	Бананы	140	2,1	0,7	29,4	134,4	118
	Итого за завтрак 2	140	2,1	0,7	29,4	134,4	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Соль	3	0	0	0	0	
	Бигус с курицей	190	20,425	20,52	4,75	285	329
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	603	26,369	23,072	63,254	566,35	
полдник							
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Язык отварной	50	12,1	7,6	0	117	407
	Рагу из овощей АД	150	3	8,025	12,75	135	201
	Чай без сахара	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	450	18,75	16,125	48,4	414,25	
Итого за день		1833	58,849	50,688	250,504	1716,06	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша рисовая жидкая АД	170	4,709	7,327	27,54	194,99	274
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	7,049	8,197	56,46	327,59	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	92	
обед							
	Салат овощной с зелёным горошком - без яиц	50	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	Рассольник ленинградский	180	1,476	3,78	11,7	87,3	139
	Соль	3	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печень тушеная на раст.масле АД	80	13,091	10,037	3,128	154,91	403
	Каша гречневая расс. на раст.масле АД	130	3,9	2,6	32,136	219,31	243
	Компот из брусники	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	673	23,597	20,557	81,794	658,87	
полдник							
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	3,06	2,18	52,8	243,4	
ужин							
	Мясо отварное(говядина)	60	16,32	11,64	0	169,8	363
	Свекла, тушенная АД	130	2,86	8,58	11,83	135,85	196
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	440	22,83	20,72	47,68	468,9	
Итого за день		1953	57,536	51,854	258,934	1790,76	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша кукурузная жидкая АД	170	4,471	9,911	21,301	192,27	271
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	6,811	10,781	50,401	325,77	
завтрак 2							
	Напиток с витаминами	100	0	0	9,5	40	рц 10.86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	"Витошка"						
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	118
	Итого за завтрак 2	220	0,48	0,36	21,86	96,4	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Соль	3	0	0	0	0	
	Свекольник	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,629	4,05	91,929	349
	Картофель отварной АД	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Компот из смеси ягод с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	530
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	683	17,536	18,293	74,508	533,419	
полдник							
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Птица отварная (грудка)	100	23,572	16,286	0,572	242,858	409
	Мексиканская смесь отварная	80	1,888	0,112	4,432	26,4	454
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	430	29,11	16,898	40,654	431,508	
Итого за день		1973	56,597	48,212	237,523	1614,497	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая расс. на раст.масле АД	170	5,1	3,4	42,024	286,79	243
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	7,44	4,27	70,944	419,39	
завтрак 2							
	Напиток с витаминами "Витошка"	100	0	0	9,5	40	рц 10.86
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Итого за завтрак 2	220	0,48	0,48	21,26	96,4	
обед							
	Маринад овощной с томатом	60	1,182	5,454	5,388	75,36	472
	Суп с рыбными консервами	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	Соль	3	0	0	0	0	
	Мясо отварное(говядина)	60	16,32	11,64	0	169,8	363
	Макаронные изделия отварные АД	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Кисель из облепихи с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	663	32,685	23,381	83,462	679,09	
полдник							
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Печень тушеная на раст.масле АД	80	13,091	10,037	3,128	154,91	403
	Картофель отварной АД	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	460	19,211	15,867	55,288	440,66	
Итого за день		1983	62,476	45,878	281,054	1862,94	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша "Дружба" АД	170	4,471	9,911	21,301	192,27	266
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	6,811	10,781	50,221	324,87	
завтрак 2							
	Бананы	140	2,1	0,7	29,4	134,4	118
	Итого за завтрак 2	140	2,1	0,7	29,4	134,4	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	3,05	4,15	47	9
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Соль	3	0	0	0	0	
	Плов из мяса свинины	190	14,409	14,092	36,892	331,392	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	653	20,523	21,242	93,66	648,042	
полдник							
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Сушки в ассортименте	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Рагу из овощей АД	190	3,8	10,165	16,15	171	201
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	440	7,45	10,665	52	334,25	
Итого за день		1873	39,544	45,268	275,381	1668,962	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша пшенная жидкая АД	170	6,63	8,041	30,43	241,06	273
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	8,97	8,911	59,53	374,56	
завтрак 2							
	Напиток с витаминами "Витошка"	100	0	0	9,5	40	рц 10.86
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	118
	Итого за завтрак 2	220	0,48	0,36	21,86	96,4	
обед							
	Огурец солёный порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	113
	Суп с крупой (гречка)	180	1,152	3,654	12,276	86,58	161
	Соль	3	0	0	0	0	
	Птица отварная (грудка)	80	18,858	13,029	0,458	194,286	409
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	673	29,04	21,913	57,394	544,416	
полдник							
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	3,06	2,18	52,8	243,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Жаркое по-домашнему(свинина)	190	22,455	20,037	14,337	327,319	374
	Чай без сахара	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	440	26,105	20,537	49,987	489,569	
Итого за день		1973	67,655	53,901	241,571	1748,345	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша кукурузная жидкая АД	170	4,471	9,911	21,301	192,27	271
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	6,811	10,781	50,221	324,87	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак 2	200	1	0,2	20,2	92	
обед							
	Маринад овощной со свеклой	50	0,555	4,54	3,715	57,95	474
	Соль	3	0	0	0	0	
	Рассольник домашний	180	1,494	3,744	9,216	76,5	137
	Гуляш из говядины	80	13,734	14,667	2,8	198	373
	Каша перловая рассып. на раст.масле АД	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248
	Компот из смеси ягод с/м	180	0,45	0,18	20,79	86,4	530
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	673	23,761	29,468	84,445	702,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Сушки в ассортименте	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	349
	Картофель отварной АД	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	503
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	450	12,77	9,43	55,31	357,25	
Итого за день		1963	47,002	51,759	260,276	1703,97	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша рисовая жидкая АД	170	4,709	7,327	27,54	194,99	274
	Чай с джемом/ вареньем	180	0,09	0	13,5	54	503
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак	400	7,049	8,197	56,46	327,59	
завтрак 2							
	Напиток с витаминами "Витошка"	100	0	0	9,5	40	рц 10.86
	Бананы	140	2,1	0,7	29,4	134,4	118
	Итого за завтрак 2	240	2,1	0,7	38,9	174,4	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Соль	3	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушеная с мясом(свинина)	190	20,9	20,9	12,667	322,525	54-10м-2020
	Кисель из брусники с/м	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за обед	603	26,484	23,452	67,571	591,275	
полдник							
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	608
	Итого за полдник	240	2,66	1,88	50,1	227,4	
ужин							
	Винегрет овощной	130	1,69	14,04	8,84	169	82
	Язык отварной	60	14,52	9,12	0	140,4	407
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб 1с пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Итого за ужин	440	19,86	23,66	44,69	472,65	
Итого за день		1923	58,153	57,889	257,721	1793,315	
Среднее значение за период:		1932.7	55.044	50.876	257.735	1731.174	