



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ № 25 «Теремок»
Е.В. Сергеева

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Понедельник	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Суп молочный с рисом	150	2,7	2,85	10,95	81	200	3,6	3,8	14,6	108	0,34	№101
Чай сладкий с лимоном	150/7/3	0,16	-	5,44	20,85	200/10	0,2	-	6,8	27,8	3,0	№686
Батон нарезной	40	3,2	1,16	20,8	98,4	50	4	1,45	26	73,8	0	№117
Сыр порционный	20	5,09	5,55	0,5	72,6	20	5,09	5,55	0,5	72,6	0,14	№97
	370	11,15	9,56	37,69	272,85	480	12,89	10,8	24,5	331,4		
II ЗАВТРАК												
Бананы	95	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,75	2,4	9,9	74,85	200	5	3,2	13,2	99,8	7,7	№142
Голубцы ленивые	180	14,94	18,8	13,5	247,84	200	16,6	20,2	15,0	278,82	24,8	№377
Компот из чернослива	150	0,45	0,15	15,9	67,65	200	0,6	0,2	21,2	90,2	0,5	№639
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	106	50	4,05	0,5	24,4	132,5	0	№115
	520	22,38	21,13	58,82	496,34		26,25	24,1	73,8	601,32		
ПОЛДНИК												
Булочка домашняя	50	2,82	8,35	20,75	169,6	70	3,95	11,69	29,05	237,44	0,34	№769
Напиток из шиповника	150	0,75	-	5,1	26,4	200	1	-	6,8	35,2	38,8	№534
	200	3,57	8,35	25,85	260,35		4,95	11,69	35,85	272,64		
Итого за первый день		37,85	39,04	137,46	1098,54		45,09	46,59	154,35	1291,36		

Вторник	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша кукурузная жидкая	150	6,8	6	28	106,5	200	7,1	7,9	37	142	1,3	№271
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	96,3	200	6,5	3,7	25	128,4	1,3	№508
Батон	20	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	33,6	21	3,18	2,88	0,18	33,6		№337
	360	16,38	12,16	57,28	286,2	451	19,18	15,35	77,78	377,8		
II ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	9,94	43,17	200	0,5	0,1	9,94	43,17	10	№44
ОБЕД												
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	150	2,4	1,5	3,3	35,55	250	4	2,5	5,5	59,25	10,3	№133
Жаркое по – домашнему с мясом	180	8,82	12,24	97,2	181,44	200	9,8	13,6	10,8	201,6	7,6	№374
Напиток лимонный	150	0,3	-	30,9	129,9	200	0,4	-	41,2	173,2	8	№699
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	0	№115
	520	16,72	14,94	59,92	446,89	700	20,7	17,6	77,5	559,05		
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	140	14,96	3,57	12,07	142,8	190	22,88	5,46	18,46	218,4	0,34	№595/1
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	32	10	0,72	0,85	5,6	32		
Чай сладкий с лимоном	150	0,16	-	5,44	20,85	200	0,2	-	6,8	27,8	3,0	№686
	300	15,84	4,42	23,11	195,65	400	23,8	6,31	30,86	278,2		
Итого за второй день		49,44	31,62	150,25	971,91		64,18	39,36	196,08	1258,22		

Среда	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая жидкая	150	1,65	10,5	17,7	168,3	200	2,2	14	23,6	224,4	1,5	№272
Кофейный напиток с молоком	150/10	2,34	1,99	10,63	69,9	200	3,12	2,66	14,18	93,26	1,3	№513
Батон нарезной	40	1,6	0,58	10,4	49,2	40	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
	350	5,59	13,07	38,73	287,4	430	6,92	17,24	48,18	366,86		
II ЗАВТРАК												
Апельсины	95	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,05	4,8	4,65	79,65	200	5,4	6,4	6,2	106,2	7,9	№137
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,1	0,8	15,4	77,7	130	3,72	0,96	18,48	93,24	-	№302
Гуляш мясной с подливой	60/60	16,68	12,96	4,56	198,96	80/70	20,85	16,2	5,7	248,7	2,34	№437
Компот из сухофруктов	-	-	-	-	-	200	0,6	-	29	111,2	0,5	№639
Напиток из шиповника	150	0,75	-	5,1	26,4	-	-	-	-	-	38,8	№526
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	106	50	4,05	0,5	24,4	132,5	0	№115
	570	27,82	18,96	49,23	488,71	730	34,62	24,06	83,78	691,84		
ПОЛДНИК												
Ряженка	180	5,02	4,5	7,56	97,2	200	5,8	5	8,4	108	2,6	№534
Кондитерское изделие	30	1,83	7,8	15,18	114,3	40	2,44	10,4	20,24	152,4		№609
	210	7,05	12,3	22,74	211,5	240	8,24	15,4	28,64	260,4		
Итого за третий день		41,21	44,33	125,8	1056,61		50,78	56,7	180,8	1405,1		

Четверг	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба» жидкая	150	3,9	1,95	31,2	156	200	5,2	2,6	41,6	208	1,5	№266
Какао с молоком	150/10	4,8	2,7	18,7	96,3	200	6,5	3,7	25	128,4	1,3	№508
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	33,6	21	3,18	2,88	0,18	33,6		№337
	350	11,88	7,53	50,08	285,9	421	14,88	9,18	66,78	370		
II ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	9,94	43,17	200	0,5	0,1	9,94	43,17	10	№47
ОБЕД												
Суп картофельный с клецками	150	3,15	1,35	4,05	39,6	200	4,2	1,8	5,4	52,8	2,12	№155
Макаронные изделия отварные	120	5,25	0,6	34,8	168	150	6,3	0,72	41,6	201,6	0,1	№297
Биточки куриные	60	10,98	2,94	1,02	74,64	80	14,64	3,92	1,36	99,52	0,7	№416
Компот из сухофруктов	-	-	-	-	-	200	0,6	-	29	111,2	0,5	№639
Компот из чернослива	150	0,45	0,15	15,9	67,65	-	-	-	-	-	0,5	№639
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	0	№115
	520	25,03	6,24	71,77	449,89	680	32,24	7,94	97,52	590,12		
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,65	1,2	23,1	116,55	195	6,04	1,56	30,03	151,51	-	№302
Молоко кипяченое	150	4,5	4,95	7,35	90,75	200	6	6,6	9,8	121	2,6	№534
	300	9,15	6,15	30,45	207,3	395	12,04	8,16	39,83	272,51		
Итого за четвертый день		46,56	20,02	162,24	986,26		59,66	25,38	214,07	1275,8		

Пятница	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная с маслом	150	12,15	1,6	7,32	162,45	200	16,2	2	97,6	216,6	-	№302
Чай сладкий с лимоном	150/7/3	0,16	-	5,44	20,85	200/10	0,2	-	6,8	27,8	3,0	№686
Батон нарезной	30	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Сыр порционный	10	2,54	2,77	0,24	36,3	10	2,54	2,77	0,24	36,3	0,14	№97
	350	16,45	4,85	89,28	268,8	450	21,34	5,64	120,24	354,5		
II ЗАВТРАК												
Яблоки	95	0,75	-	15,1	42	100	1,0	-	20,2	44	4,0	№537
ОБЕД												
Рассольник ленинградский с куриным мясом со сметаной	150	6	4,65	6,3	90,15	250	10	7,75	10,5	150,25	7,6	№139
Плов из говядины	180	14,22	7,02	69,84	349,2	200	15,8	7,8	77,6	393,66	11,1	№375
Напиток из шиповника	150	0,75	-	5,1	26,4	200	1	-	6,8	35,2	38,8	№534
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	106	50	4,05	0,5	24,4	132,5	0	№115
	520	24,21	12,07	100,76	572,47	700	30,85	16,05	119,3	711,61		
ПОЛДНИК												
Белоснежка с творогом	50	3	6	24,5	159,5	50	3	6	24,5	159,5	0,2	№362
Компот из изюма	150	0,45	0,15	20,4	81,75	200	0,6	0,2	27,2	109	0,5	№639
	200	3,45	6,15	44,9	241,25	250	3,6	6,2	51,7	268,5		
Итого за пятый день		44,86	23,07	250,04	1124,52		56,79	27,89	311,44	1378,61		

Понедельник II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая вязкая	150	9,2	11	24,6	135	200	12,2	14,5	32,6	180	1,3	№254
Чай с молоком	150/10	0,063	0,007	0,21	57,15	200	0,081	0,009	0,27	76,2	3,0	№686
Батон нарезной	30	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Сыр порционный	10	2,54	2,77	0,24	36,3	10	2,54	2,77	0,24	36,3	0,14	№97
	350	23,44	19,09	42,09	277,65	440	27,36	25,49	58,85	366,3		№306
II ЗАВТРАК												
Бананы	95	0,75	-	15,1	80,1	100	1,0	-	20,2	89	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми с куриным мясом	150	4,05	3,6	19,1	109,95	200	5,4	4,8	20,1	146,6	8,6	№149
Тефтели мясные	60	17,88	12,6	15,72	165,48	70	20,86	14,7	18,34	206,85	1,6	№462
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,1	0,8	15,4	77,7	150	3,72	0,96	18,48	93,24	-	№302
Компот из сухофруктов	-	-	-	-	-	200	0,5	-	27	111,2	0,5	№530
Компот из чернослива	150	0,3	-	20,5	67,65	-	-	-	-	-		№639
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,2	16,7	106	50	3,5	1,5	17	132,5	0	№115
	500	26,43	17,4	72,82	449,08	670	31,36	21	83,84	597,15		
ПОЛДНИК												
Слойка	50	6,1	9,7	49,4	189,17	60	6,9	14,8	52,4	227	0,3	№592
Напиток из шиповника	150	0,3	-	20,2	26,4	200	0,5	-	27	35,2	0,5	№526
	200	6,4	9,7	69,6	215,57	265	7,4	14,8	79,4	262,2		
Итого за шестой день		57,02	46,19	199,61	1022,4		67,12	61,29	242,29	1276,82		

Вторник II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша манная жидкая	150	7,2	9,1	21,6	74,55	200	8,5	11,3	28,8	99,4	1,5	№269
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	96,3	200	6,5	3,7	25	128,4	1,3	№508
Батон нарезной	20	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Яйцо вареное	40	3,18	2,88	0,18	33,6	21	3,18	2,88	0,18	33,6		№337
	360	14,6	15,26	55,53	253,65	451	19,2	34,4	79,76	335,2		
II ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	9,94	43,17	200	0,5	0,1	9,94	43,17	10	№47
ОБЕД												
Суп крестьянский со сметаной	150	1,5	3,15	8,55	72,45	200	2	4,2	11,4	96,6	16,05	№134
Азу	200	17,9	9,6	19,4	256,8	240	21,36	11,52	23,28	308,16	2,34	№438
Компот из изюма, чернослива и кураги	150	0,2	-	20,2	83,4	200	0,3	-	21,0	111,2	24	№639
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	0	№115
	540	21,8	13,5	59,25	512,65		26,96	16,92	72,38	640,96		
ПОЛДНИК												
Ватрушка Королевская (с творогом)	65	3,9	4,91	70,2	195,32	80	5,0	20,0	74,1	240,4	0,27	№578
Чай сладкий с лимоном	150/7/3	0,063	0,007	0,21	20,85	200/7/3	0,081	0,009	0,27	27,8	3,0	№686
	215	4,1	4,91	90,4	216,17	280	5,3	20,0	95,1	270,2		
Итого за седьмой день		41	45,91	215,12	1025,64		51,96	71,42	257,18	1289,53		

Среда II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	150	1,65	12,45	16,5	145,5	200	2,2	16,6	22	194	1,78	№311
Кофейный напиток с молоком	150/10	4,5	2,1	11,9	69,9	200	5,1	2,8	15,9	93,26	1,3	№513
Батон нарезной	30	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Сыр порционный	10	2,54	2,77	0,24	36,3	10	2,54	2,77	0,24	36,3	0,14	№97
	350	17,15	17,9	39,04	300,9	440	19,2	27,5	63,7	397,36		
II ЗАВТРАК												
Апельсины	95	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,5	12,6	72	200	2,4	2	16,8	96	7,5	№140
Каша пшеничная	120	2,64	5,28	20,4	126,36	150	3,3	6,6	25,5	157,95	1,69	№297
Тефтели куриные	60	5,76	4,05	5,46	83,22	80	7,68	5,4	7,28	110,96	0,16	№498
Компот из изюма	150	0,3	-	20,5	81,75	200	0,5	-	27	109	0,5	№639
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,2	16,7	106	50	3,5	1,5	17	132,5	0	№115
	520	13,8	12,03	75,66	469,33		17,38	15,5	93,58	606,41		
ПОЛДНИК												
Кисломолочные продукты	150	8,7	3,7	7,2	81	180	9,6	5	9,6	97,2	2,6	№534
Кондитерское изделие	50	1,16	1,33	31	147,08	70	1,16	1,33	31	183,86		№609
	200	12,58	10,57	48,5	228,08	250	14,78	14,26	69,65	281,05		
Итого за восьмой день		44,28	42,35	184,76	1067,31		52,36	56,99	247,13	1370,82		

Четверг II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Суп молочный вермишелевый	150	4,2	4,8	14,85	166,5	200	5,6	6,4	19,8	222	0,9	№160
Чай с молоком	150/10	4,5	2,1	11,9	57,15	200	5,1	2,8	15,9	76,2	1,3	№686
Батон нарезной	30	1,6	0,58	10,4	49,2	30	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
	340	10,6	7,48	37,5	272,85	430	22,6	17,3	61,5	372		
II ЗАВТРАК												
Яблоки	95	0,75	0,15	15,1	69,0	100	0,75	0,15	15,1	69,0	10	№44
ОБЕД												
Суп-лапша с курицей	150	1,65	3,45	8,25	127,5	200	2,2	4,6	11	170	1,5	№148
Рис отварной	120	3,36	6,68	37,1	139,2	150	4	8,14	44,5	174		№511
Рыба тушеная с овощами	100	10,55	8	6,4	120,8	150	15,83	12	9,6	181,2	4,32	№374
Напиток из шиповника	150	0,75	-	5,1	26,4	200	1	-	6,8	35,2	38,8	№534
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	50	6,5	1,5	20	125	0	№115
	560	20,06	19,33	89,75	513,9	750	27,13	26,24	110,5	685,4		
ПОЛДНИК												
Ватрушка с творогом	50				124	60				148,8		
Молоко кипяченое	150	8,7	3,7	7,2	90,75	200	9,0	4	9,6	121	2,6	№534
	200	9,9	4,4	26,55	214,75	260	10,8	5,7	28,95	269,8		
Итого за девятый день		50,41	35,98	175,25	1070,5		61,28	49,39	216,05	1396,2		

Пятница II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептуры
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК												
Рожки отварные с маслом	130	4,48	4,3	34,02	180,96	150	5,39	8,31	40,85	196,04	-	№332
Чай сладкий с лимоном	150/7/3	0,16	-	5,44	20,85	200/10	0,2	-	6,8	27,8	3,0	№686
Батон нарезной	40	1,6	0,58	10,4	49,2	40	2,4	0,87	15,6	73,8		№117
Сыр порционный	20	2,54	2,77	0,24	36,3	20	2,54	2,77	0,24	36,3	0,14	№97
	350	8,78	9,51	51,33	287,31	420	10,53	16,42	66,92	333,94		
II ЗАВТРАК												
Бананы	95	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	7,2	3,6	9,3	74,85	200	9,6	4,8	12,4	99,8	7,7	№142
Голубцы ленивые	180	31,2	26,8	8,0	247,84	200	32,4	33,6	16,0	278,82	24,8	№377
Компот из сухофруктов	150	-	-	-	83,4	200	0,5	-	27	111,2	0,5	№639
Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	-	-	-	-	-		№115
Хлеб пшеничный	-	-	-	-	-	50	3,5	1,5	17	132,5	0	№115
	520	41,2	30,9	54,2	506,09	650	46,3	39,2	80	622,32		
ПОЛДНИК												
Суп молочный с рисом	150	2,7	2,85	10,95	81	200	3,6	3,8	14,6	108	0,34	№101
Напиток лимонный	150	0,3	-	30,9	129,9	200	0,4	-	41,2	173,2	8	№699
	300	3	2,85	41,85	210,9	400	4	3,8	55,8	281,2		
Итого за десятый день		72,19	54,67	176,55	1073,3		83,02	72,5	231,53	1323,46		