



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 395» г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная манная с маслом слив.	150/5/5	3,4	0,33	22,94	141	0	168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	345	9	10,6	50,52	366	1,2	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	100	0,25	0	4,55	19	2	
Обед							
Суп картофельный с геркулесом и сметаной	150/8	1,8	2	2	62	5	80
Салат из репчатого лука	22,8	0,3	1,4	1,77	21	2,1	11
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	576	14,38	20,1	56,33	493,76	31,26	
Уплотненный полдник							
Омлет	85	6,42	7,65	2,66	105,2	0,65	215
Винегрет	50	0,68	2,5	1,92	47,4	0,02	45
Сдоба Обыкновенная	60	4,7	3,12	31,38	169,2		466
Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	2,16	0.002
Всего в уплотненный полдник	370	14,22	13,57	57,45	419,8	2,83	
Итого:	1391	37,85	44,27	168,85	1298,56	37,29	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 395» г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	150/4/4	4,05	5,69	25,25	168	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	353	11,12	14,57	50,87	377	0,98	
Второй завтрак							
Кефир	100	5,8	5	8	100	1,4	401
Всего во второй завтрак	100	5,8	5	8	100	1,4	
Обед							
Икра морковная	30	0,65	1,38	3,26	28,11	1,54	54
Суп овощной с зеленым горошком и цыплятами	150	2,34	1,58	7,03	50,08	0,02	99
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,68	97		313
Соус томатный	20	0,26	0,75	1,63	14,28	0,45	348
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	0,45	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	555	20,41	14,87	79,99	535,22	2,55	
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	120/20	18,84	13,1	31,21	321,46	0,07	236
Сушки	25	3,54	6,57	27,87	185		460
Кисель из черной смородины	150	0,16	0,03	22,06	81,6	30,6	378
Всего в уплотненный полдник	315	22,54	19,7	81,14	588,06	30,67	
Итого:	1323	59,87	54,14	220	1600,28	35,6	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г.о. Самара
 М.П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 лет



Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом слив.	150/5/5	3,09	4,07	36,28	197	0	168
Чай с молоком	150	2,2	2,43	11,53	74,52	1,02	394
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	345	7,74	14,05	62,43	407,52	1,02	
Второй завтрак							
Бананы	150	2	0,75	31	142,5	15	368
Всего во второй завтрак	100	2	0,75	31	142,5	15	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	33
Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,26	3,07	10	72,45	4,52	76
Котлета из цыплят	70	9,63	8,68	9,98	157	0	305
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Напиток из клюквы	150	0,09	0,04	19,08	67,04	1,33	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	595	18,64	19,48	81,34	567,24	20,39	
Уплотненный полдник							
Рыба по-Польски	125	13,72	6,39	7	134,37	2,04	253
Печенье	40	2,96	4	30,4	162,4		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0,02	393
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в уплотненный полдник	340	17,95	10,61	49,55	352,77	2,06	
Итого:	1380	46,33	44,89	224,32	1470,03	38,47	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
М. И. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 лет



Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная ячневая с маслом слив.	150/5/5	3,3	4,06	26,2	154	0	168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	355	11,18	13,66	54,15	382	1,2	
Второй завтрак							
Молоко	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	400
Всего во второй завтрак	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	
Обед							
Салат из зеленого горошка конс.	30	0,89	1,61	1,95	25,8	3,3	10
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	2,13	3,06	8,72	70,95	3,77	63
Гуляш из говядины	70	4,08	3,93	1,12	55,8		277
Рис отварной	100	2,4	3,6	13,88	139,8		315
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,2	1,29	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	553	14,12	13,13	65,34	479,55	8,36	
Уплотненный полдник							
Творожно морковная запеканка	110	12,83	11,32	26,15	257,4		238
крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		460
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	340	16,41	17,89	61,01	213	0	
Итого:	1348	46,29	48,76	190,61	1305,25	11,61	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
(М.П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 лет



Сезон: осенне-зимний
День: пятница
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом слив.	150/5/5	5,27	5,58	24,87	171		168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	345	10,06	15,13	50,12	377	3,71	
Второй завтрак							
Мандарины	70	0,56	0,21	6,44	28	26,6	371
Всего во второй завтрак	70	0,56	0,21	6,44	28	26,6	
Обед							
Огурец парционный маринованный	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	ТТК
Суп гороховый с цыплятами	150	5,54	3,05	19,64	121,12	8,49	81
Каша ячневая	100/4	3,9	2,9	20,58	121,7		313
Гуляш из птицы	55	13,18	2,77	2,77	86,73	0,01	302
Напиток из апельсина	150	0,06	0,01	18,88	65,76	3,45	646
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	549	27,56	9,61	85,23	517,36	21,95	
Уплотненный полдник							
Рыба тушеная с овощами	95	8,7	4,3	3,5	88,1	0,01	247
сушки	40	2,96	4	30,4	162,4		
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	310	13,76	8,71	57,8	358,5	75,01	
Итого:	1274	51,94	33,66	199,59	1280,86	127,27	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 М. П. Кононенко/



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	150/5/5	4,6	5,7	20,78	150,75		168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	345	9,39	15,25	46,03	356,75	0,98	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	100	0,25	0	4,55	19	2	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	59,5		тгк
Суп из рыбных консервов	150	5,15	5,04	8,6	100,3	5,46	87
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
Макаронны отварные	125	4,58	3,5	21,9	137,9		205
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	630	22,12	22,89	80,81	616,31	11,57	
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	120	1,52	2,72	6,8	57,76	9,52	137
Пряник	40	2,96	4	30,4	162,4		
Кисель из черной смородины	150	0,16	0,03	22,06	81,6	30,6	378
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	335	6,23	6,95	68,93	348,76	40,12	
Итого:	1410	37,99	45,09	200,32	1340,82	54,67	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
/М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный с макаронами	150/5	4,22	3,9	14,13	108,9	0,68	93
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	340	9,82	14,17	41,71	333,9	1,88	
<u>Второй завтрак</u>							
Яблоко	120	0,48	0,36	11,76	52,8	12	368
Всего во второй завтрак	120	0,6	0,6	14,7	66	15	
<u>Обед</u>							
Салат из моркови	50	0,75	0,05	3,5	17,5	0,01	тгк
Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,4	85
Котлета из цыплят	70	9,63	8,68	9,98	157	0	305
Каша гороховая	120	6,95	0,74	19,63	110,4		тгк
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	665	24,32	12,34	96,88	596,25	0,81	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыбная котлета	60	8,25	2,69	6,68	84	2,67	256
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	3,36	54
Бутерброд с повидлом	40	2,45	3,93	21,06	129		2
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в уплотненный полдник	335	13,43	8,25	50,52	330,03	6,03	
Итого:	1460	48,17	35,36	203,81	1326,18	23,72	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная кукурузная с маслом слив.	150/5/5	4,67	4,86	20,94	146	0	168
Чай с молоком	150	2,2	2,43	11,53	74,52	1,02	394
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	355	11,6	14,17	47,46	359,52	1,02	
Второй завтрак							
Ряженка	100	5,8	5	8	100	1,4	401
Всего во второй завтрак	100	5,8	5	8	100	1,4	
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	4,17	40
Свекольник со сметаной	15/200/2	1,44	2,79	7,31	58,25	10,17	36
Домашнее жаркое	55/129	17,33	4,7	16,32	180,88	0,03	276
Напиток из черной смородины	150	0,22	0,09	16,6	68,3	54	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	676	24,71	11,04	72,95	494,38	68,37	
Уплотненный полдник							
Лакомка	95	17,25	4,89	3,56	129,67	0,48	тгк
Булочка домашняя	60	4,71	4,61	29,48	177,43	0,26	469
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Всего в уплотненный полдник	335	22,57	9,75	51,71	386,1	90,74	
Итого:	1466	64,68	39,96	180,12	1340	161,53	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 395" г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная "Артек" с маслом слив.	150/5/5	5,32	6,23	25,28	173,1		168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	345	10,92	16,5	52,86	398,1	1,2	
Второй завтрак							
Груша	120	0,48	0,36	12,35	55,2	6	368
Всего во второй завтрак	120	0,48	0,36	12,35	55,2	6	
Обед							
Салат из соленного огурца с луком	50	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10/3	1,04	2,93	5,53	50,85	11,07	67
Макаронник с мясом	155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	0,45	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	563	24,98	18,03	90,35	623,21	17,15	
Уплотненный полдник							
Рыба под омлетом	100	16,35	5,25	3,53	125	1,6	249
Сушки	40	2,96	4	30,4	162,4		
Кисель из черной смородины	150	0,16	0,03	22,06	81,6	30,6	378
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,03	14,5	70		0.002
Всего в уплотненный полдник	320	21,85	9,31	70,49	439	32,2	
Итого:	1348	58,23	44,2	226,05	1515,51	56,55	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
М.П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 лет



Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	150/5/5	4,08	4,08	26,94	171,18		168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	355	11,15	12,96	52,56	380,18	0,98	
Второй завтрак							
Молоко	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	400
Всего во второй завтрак	100	4,58	4,08	10,11	230,7	2,05	
Обед							
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,7	2,53	4,5	42,95	16,22	20
Солянка сборная мясная	150/8	13,68	12,82	27,54	269,79	0,02	ттк
Плов из кур	180	17,4	14,57	14,57	323,14	0,01	304
Напиток лимонный	150	0,06	0,01	18,88	65,76	4,6	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	583	36,34	30,74	87,24	815,64	20,85	
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога и яблок	120	16,33	12,8	17,56	250,08	1,7	240
Рогалик с повидлом	60	3,82	2,55	44,12	190,29	0,07	458
Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	330	52,07	15,35	68,67	468,37	1,77	
Итого:	1368	104,14	63,13	218,58	1894,89	25,65	