

Сезон: осенний-2024 г.г.
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное цикличное меню

Утверждено: _____
 Директор МАОУ "Централизованная котельная" _____
 С.Г. Буракина - сад № 101
 Дата: 29.09.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,65	10,64	33,3	251	259
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1
		400				494	27,4
Второй завтрак	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91	393
							5,1
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,87	6,8	70	73
	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	98	354
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	394
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501
		640				561	31,2
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419
	15ч Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	473
		250				264	19
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	57
	Омлет с сыром	120	15,26	26,5	2,38	260	230
	Чай с лимонном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб "Котальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4
		450				443	24,6

Итого за 1 день:

61,08 77,34 239,44 1853

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,52	5,15	31,04	178	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		400				386	21,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	83/1	
	Кнели куриные с рисом	80	14,21	13,51	5,3	190	329	
	Макаронные отварные	130	4,81	3,65	22,83	145	218/219	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
		640				642	36	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5	
		250				249	14	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	386	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,13	9,42	11,31	118	24	
	Пирожок печеный с мясом и рисом	100	10,86	4,52	37,36	234	437(495)	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
	450				426	23,7		
Итого за 2 день:			64,26	56,4	280,81	1801		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,18	4,67	26,54	209	199/1	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
		420				434	24,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
							5,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,11	87	63	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16,78	18,56	12,67	338	362	
	Кисель с витаминами (Витолшка)	200	0	0	24	95	19	
	Хлеб "Когалынский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
		650				638	35,4	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	420	
	15ч Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
		250				242	13	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Суфле из творога	120	17,16	10,76	15,35	218	82	
	Молоко густенное	50	3,6	4,25	27,25	163	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
	450				465	25,8		
Итого за 3 день:			60,28	60,8	251,31	1869		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	4,69	16,95	153	100	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
		400				412	22,9	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	417	
							5	
Обед	Салат из кукурузы	50	1,43	3,08	4	50	12	
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,25	97	82	
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	80	13,83	9,15	8,09	170	323	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119	339	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
		690			642	35,7		
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
		250				233	13	
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88	23	
	Котлеты рыбные " Любительские"	120	13,61	11,04	8,63	185	272	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118	4	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412	
		450			432	24,0		
Итого за 4 день:			65,59	62,39	243,14	1807		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ ред.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,45	171	182/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		400				379	21,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп крестьянский с крутой	200	0,37	2,44	3,75	91	160	
	Шницель рубленый из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299	
	Рагу овощное	140	2,65	9,24	13,63	135	362	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Кагальмский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
		650				629	34,9	
Полдник	15ч Чай с молоком	200	2,86	2,6	15,9	99	413	
	Зефир	50	0,20	0,00	16,29	152	83	
		250				251	14	
Ужин	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	133	32	
	Макаронь отварные с овощами	200	4	10,4	30,7	232	300	
	Хлеб "Северный"	30	2,25	0,09	14,7	65	502	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		480				458	25,4	
Итого за 5 дней:			42,88	53,09	258	1815		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реч.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203	266	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
		400				444	24,7	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
							5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	108	87	
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223	408	
	Каша перловая вязкая	120	3,56	3,47	25,34	108	331	
	Кисель с витаминами (Витгошка)	200	0	0	24	95	19	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118	4	
		700				652	36,2	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Печенье "С Конфитуром"	40	1,45	10,20	43,67	163	500/6	
		240				276	15	
Ужин	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	134	136	
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	130	12,31	8,5	5,49	146	261	
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87	501	
		450				435	24,2	
Итого за 6 День:			68,13	72,07	275,55	1897		

День 7

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	5,43	5,43	38,27	215		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136		1
		400				458	25,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	5	418
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,5	50		41/1
	Суп картофельный с клецками	180	1,44	2,41	8,73	65		91(128)
	Азу	200	16,3	17,47	20,8	306		370
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		417
	Хлеб "Когалымский"	50	3,8	0,4	24,6	118		4
		650				618	34,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104		420
	15ч Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139		569
		250				243	14	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
	Макаронны с сыром отварные	150	9,29	9,96	22,72	262		220/221
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,330	13,29	65		501
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38		411/1
		450				460	25,6	
Итого за 7 дней:			57,54	60,25	264,7		1877	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Горкулеса"	180	4,62	6,7	27,45	183	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		400				391	21,7	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	200	0,2	0,08	17,41	100	23	
							6	
Обед	Суп "Харчо" с мясом птицы	185/15	5,52	5,68	14,2	112	46	
	Рулет из птицы с луком и яйцом	80	9,62	7,81	7,42	141	326/1	
	Рис с овощами	140	3,16	4,62	29,19	173	334	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Когальский"	50	3,50	0,55	22,15	108	4	
		630			636	35,3		
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	Вафли	50	0,88	1	23,24	130	500/3	
		250				243	14	
Ужин	Фрукты свежие(апельсины)	90	0,8	0,2	7,29	39	386	
	Пудинг из творога с яблочками	140	18,92	14,93	20,48	289	254	
	Сметана	40	1,04	6	1,44	64	511	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
		450			432	24,0		
Итого за 8 дней:			59,47	58,28	250,59	1802		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба" Чай с молоком Бутерброд с сыром	180	5,69	9,15	23,7	171	17,1	155
		180	2,57	2,34	14,31	89	8,9	413
		40	5,3	7,6	16	152	15,2	3
		400				412	22,9	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	5	532
Обед	Кукуруза консервированная Рассольник домашний Тефтели мясные (ежики) Пюре картофельное Кисель с витаминами (Витолшка) Хлеб "Котальмский"	30	1,5	0,06	2,49	17	1,7	12
		180	1,51	3,67	10,62	82	8,2	81
		120	9,13	12,38	9,77	164	16,4	304
		130	2,65	4,16	17,72	119	11,9	339
		180	0	0	21,3	85	8,5	19
		50	3,50	0,55	22,15	108	10,8	4
		690			575	37,9		
Полдник	15ч Ряженка Печенье сдобное "Орешки"	210	5,25	6,72	8,82	116	11,6	420
		40	2,06	6,80	38,67	160	16,0	83
		250				276	27,6	15
Ужин	Фрукты свежие(киви) Винегрет овощной Крендель с сахаром Чай	100	1,1	0,5	15	61	6,1	386
		100	1,37	6,18	8,44	95	9,5	46
		70	4,95	9,19	39,01	259	25,9	443
		180	0,06	0,02	9,99	40	4,0	411(410)
		450			455	25,3		

Итого за 9 дней:

46,84 69,42 282,09 1816

День 10

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Выходные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Блюда Каша пшеничная молочная Какао с молоком Бутерброд с маслом	200	3,56	5,11	27,65	214	182/2	
		180	3,67	3,19	15,82	107	416	
		40	2,44	7,55	14,62	136	1	
		420				457	25,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	5,4	418
Обед	Свекольник со сметаной Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб "Копальмский"	200	1,92	5,56	14,62	120	136	
		80	10,27	8,22	2,64	125	293	
		120	5,28	4,56	30,3	197	330/1	
		180	0,4	0	24,9	102	394	
		50	3,80	0,4	24,6	108	4	
		630				652	36,2	
		200	0,13	0,02	11,3	46	412	
Полдник	15ч Чай с лимоном Кеос "Столичный"	50	3,03	9,23	28,15	208	474	
		250				254	14	
		80	0,6	0,2	6	26	386	
Ужин	Фрукты свежие(мандарины) Икра кабачковая Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб "Северный"	50	0,6	2,36	3,85	39	57	
		120	11,16	20,16	2,29	238	229	
		170	0,06	0,02	9,44	38	411/1	
		30	2,1	0,330	13,29	65	501	
		450				406	23	
Итого за 10 дней:		53,16	71,63	270,78	1867			
Итого за весь период:		579,23	641,67	2616,41	18404			
Среднее значение за период:		57,92	64,17	261,64	1840			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		3,15	3,49	14,22				
		1	1	5				