

Сезон: Летний-2024 г.г.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Примерное циклическое меню

Утверждено:

Директор МБОУ

С.Г. Грушина

Дата: 17.05.2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточной нормы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,18	4,67	26,54	209	199/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		420				452	23,8
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418
							5,2
Обед	Суп фасолевый	200	5,7	0,7	18,9	105	93
	Бефстроганов из отварного мяса	130	22,4	17,95	4,75	203	294
	Каша перловая вязкая	130	3,86	3,75	27,45	117	331
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394
Итого за обед		690	3,50	0,55	22,15	108	501
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	500/5
Итого за полдник		250				258	13,6
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386
	Овощи натуральные(помидоры)	50	0,55	0,1	2,3	12	308
	Омлет с сыром	120	15,26	26,5	2,38	260	230
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за ужин		450	2,28	0,24	14,76	71	4
Итого за день		457				467	24,6

Итого за 1 день: 75,63 76,43 270,78 1910

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			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 маслом и яйцом	40	3,11	2,73	8,74	116	3./1	
Итого за завтрак		400				385	20,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,53	1,13	47	13(П)	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,48	6,12	63	73	
	Плов из отварной говядины	210	15,87	15,62	41,32	369	375	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Саверный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		670				675	35,5	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131	500/3	
Итого за полдник		250				235	12	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Запеканка из творога с морковью	140	16,32	14	33	334	252	
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98	510	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
Итого за ужин		450				516	28,7	
Итого за 2 день:			59,09	58,13	275,88	1909		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,32	4,32	31,69	183	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
Итого за завтрак		400				424	22,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,2	
Обед	Суп крестьянский с круглой	180	1,53	3,67	10,48	82	160	
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223	408	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,82	213	330/1	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		670				715	37,6	
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
Итого за полдник	15ч Булочка Российская	50	3,52	4	27,26	161	457	
		250				274	14	
Ужин	Салат из капусты с огурцами	100	1,1	6,6	4,2	76	7	
	Макаронные 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		
Итого за ужин		480				401	17,1	

Итого за 3 день:

59,66 64,3 271,89 1912

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,34	4,19	31,7	183	182/5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
Итого за завтрак		400				407	21,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	50	1,12	5	1,77	62	4	
	Рассолыник ленинградский	180	1,51	3,67	11,92	87	82	
	Тефтели мясные (Ежки)	80	10,91	12,53	13,79	212	304	
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	129	339	
	Компот из вишен и яблок	180	0,18	0,09	21,69	88	532	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		680				696	36,6	
Полдник	Ряженка	200	5,23	5	7,56	102	420	
	15ч Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
Итого за полдник		250				242	13	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Елинчики с маслом	155	7,60	9,15	44,02	296	430(428)	
	Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,25	163	510	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		475				552	29,1	
Итого за 4 день:			50,53	58,87	325,16	1995		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,45	171	182/1	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413(410)	
	Бутерброд с маслом и яйцом	40	3,11	2,73	8,74	116	3,/1	
Итого за завтрак		400				376	19,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,73	87	88	
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,8	195	408	
	Рагу из овощей с кабачками	165	2,55	12,06	14,47	177	148	
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Когалымский"	55	4,18	0,44	27,06	129	502	
Итого за обед		680				690	36,3	
Полдник	15ч Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
Итого за полдник		50	4,00	5,00	35,00	145	500/3	
		250				258	14	
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	130/50	3,56	4,7	33,12	190	332/308	
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149	271	
	Хлеб "Северный"	50	3,5	0,55	22,15	108	502	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за 5 день:		490				487	25,6	

Итого за 5 день:

62,44 60,83 277,34 1909

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	5,69	9,15	23,7	171	155	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
	Бутерброд с сыром	40	5,3	7,6	16	152	3	
Итого за завтрак		400				414	21,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30	7	
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	200	1,8	2,17	15,74	83	84	
	Шницель рубленый из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166	299	
	Макаронные отварные с маслом	130	4,81	3,65	22,83	145	218/219	
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	390	
	Хлеб "Копальмский"	50	3,8	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		670			631	33,2		
Полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413(410)	
Итого за полдник	15ч Булочка творожная	70	8,68	9,17	33,95	214	470	
		250				303	16	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Омлет натуральный	130	12,09	21,84	2,45	257	229	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	32	411(410)	
Итого за ужин		450			475	25,0		
Итого за 6 дней:			64,77	75,27	264,46	1921		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	180	5,35	5,77	15,71	183	96	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
Итого за завтрак		400				426	22,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,4	40	14	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	99	69	
	Оладьи из печени по-купецки	70	12,11	8,19	8,26	155	404	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119	339	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,72	0,05	25,72	107	398	
Итого за обед		50	3,50	0,55	22,15	108	501	
		680				628	33,1	
Полдник	Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	15ч Булочка домашняя	50	3,65	6,26	26,96	178	469	
Итого за полдник		250				291	15	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95	386	
	Суфле из творога	150	21,45	13,45	19,19	281	82	
	Сметана	40	0,87	5	1,2	64	511	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		460				472	24,8	
Итого за 7 день:			68,17	67,56	243,4	1915		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Г еркулес а"	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	
Итого за завтрак		400				391	20,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,54	1,14	46	13(П)	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	83/1	
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		700				632	33,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	104	420	
	Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
	Итого за полдник		250				249	13
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	386	
	Макаронны с сыром отварные	150	9,25	9,96	22,71	241	220/221	
	Компот из апельсина	180	0,39	0,09	30,6	125	392	
	Хлеб "Копалынский"	50	3,8	0,4	24,6	118	502	
Итого за ужин		480				530	27,9	
Итого за 8 день:			74	49,16	297,84	1900		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,32	4,32	31,69	183	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом и яйцом	40	3,11	2,73	8,74	116	3/1	
Итого за завтрак		400				388	20,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп овощной	200	3,44	0,5	8,36	64	39/1	
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	305	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,82	213	334	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,06	25,73	107	398	
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
Итого за обед		680				660	34,7	
Полдник	15ч Молоко (витаминизированное)	200	6,08	5,42	10,07	113	419	
	Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
	Итого за полдник		250				253	13
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Оладьи	120	8,44	13,51	45,67	285	431,432	
	Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,25	163	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		450				532	28,0	
Итого за 9 день:			55,53	52	319,5	1931		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	190	5,73	5,73	40,39	227	182	
	Какао с молоком	180	3,42	3,42	13,5	98	1	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	1	
	Итого за завтрак	410				461	24,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
						5,2		
Обед	Салат "Летний"	50	0,6	2,6	3,21	38	16	
	Рассольнок домашний	200	1,7	4,08	11,8	91	81	
	Биточки рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299	
	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	337	
	Комлот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
	Итого за обед	710				664	34,9	
Полдник	15ч Ряженка	200	5,23	5	7,56	102	420	
	Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
Итого за полдник		250				222	12	
Ужин	Рис с овощами	150	3,41	4,96	31,29	186	334	
	Котлеты рыбные любительские	85	9,64	7,82	6,11	130	272	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31	411/1	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	502	
Итого за ужин		455				455	23,9	
Итого за 10 день:			58,68	60,27	284,31	1900		
Итого за весь период:			628,50	622,82	2830,56	19202		
Среднее значение за период:			62,85	62,28	283,06	1920		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,27	3,24	14,74			
			1	1	5			