



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Тормосиновской СШ"
Попова О.В.
2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Юмагулова Я.С.
02.09.2024г.

Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
10,5-часовой режим функционирования
МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая (гречневая) с молоком и маслом	200	8,96	8,42	35,02	249,75	1,43	168
	Чай с сахаром,	180	0,14	0,035	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			11,52	15,98	58,15	419,67	1,5	
2-ой завтрак	Яблоко свежее	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
			0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	
Обед	Икра морковная	60	1,3	3,03	6,56	58,9	7,56	54
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80
	Тефтели мясные	70	16,44	14,7	8,13	229,33	1,06	286
	Соус сметанный с луком	30	3,47	1,95	3,24	21,17	1,18	356
	Капуста тушеная	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
	Компот из сушеных фруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			34,76	26,96	85,85	692,44	99,89	
	Полдник	200	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454

			9,9	10,66	44,05	300,78	1,845	
Итого за первый день			56,64	54,06	199,32	1464,64	122,135	
День 2								
Завтрак	<i>Макароны отварные с сыром</i>	150	8,66	6,35	34,87	235,72	0,24	206
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			14,18	17,14	62,68	463,64	1,54	
2-ой завтрак	<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	9	0	17	72	3,75	
			9	0	17	72	3,75	
Обед	<i>Овощи по сезону огурцы</i>	60	5	0,1	1,5	8,1	6	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	2,58	5,44	13,56	118,69	35,35	67
	<i>Птица, тушенная в соусе с овощами</i>	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,15	0	11,34	43,71	0,14	376
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			31,85	24,35	70,9	621,65	63,73	
Полдник	<i>Сырники с морковью</i>	90	18,63	14,52	23,82	304,09	1,17	233
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,49	1,08	2,28	24,44	0,02	354
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			24,34	20,1	33,3	418,53	2,45	
Итого за второй день			79,37	61,59	183,88	1575,82	71,47	
День 3								

Завтрак	<i>Каша жидкая (пшеничная) с молоком и маслом</i>	200	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,16	3,69	13,42	97,92	1,43	397
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			13,13	19,01	60,26	463,52	3,58	
2-ой завтрак	<i>Бананы</i>	130	1,95	0,13	27,3	115,7	13	368
			1,95	0,13	27,3	115,7	13	
Обед	<i>Икра свекольная</i>	60	1,32	3,02	7,64	51,81	11,54	54
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	<i>Голубцы ленивые</i>	160	19,62	17,29	11,56	254,9	40,99	298
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	30	0,54	1,22	2,18	26	0,72	355
	<i>Кисель из повидла</i>	180	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,02	26,58	84,89	666,15	72,79	
Полдник	<i>Оладьи с повидлом</i>	100	5,85	5,49	33,78	208,16	0,43	449
	<i>Чай с молоком</i>	180	2,96	3,23	12,71	88,32	1,37	394
			8,81	8,72	46,49	296,48	1,8	
Итого за третий день			52,91	54,44	218,94	1541,85	91,17	
День 4								
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (рисовый)</i>	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,54	2,63	11,74	76,72	1,04	395
	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
			13,56	16,98	51,23	409,99	3,1	
2-ой завтрак	<i>Апельсин</i>	120	1,08	0,24	9,72	45,36	48,9	
			1,08	0,24	9,72	45,36	48,9	

Обед	<i>Овощи по сезону</i>	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	<i>Картофель отварной</i>	150	2,81	3,44	22,81	138,1	27,9	318
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,74	14,23	81,69	573,12	64,38	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	90	16,39	11,87	14,94	237,62	0,39	237
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			21,61	16,37	22,14	327,62	1,65	
Итого за четвертый день			65,99	47,82	164,78	1356,09	118,03	
День 5								
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	<i>Икра кабачковая консервированная</i>	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,14	0,03	10	37,9	0,07	392
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			7,58	19,4	30,89	328,14	4,52	
2-ой завтрак	<i>Сок фруктовый консервированный</i>	188	0,9	0	17	72	3,75	
			0,9	0	17	72	3,75	
Обед	<i>Овощи по сезону</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	200	4,78	8,52	14,41	156,25	11,29	85
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	<i>Каша рассыпчатая</i>	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,15	0	11,34	43,71	0,14	
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	

	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,44	25,21	94,84	726,62	20,12	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
			9,6	10,8	47,4	335	2,6	
Итого за пятый день			47,52	55,41	190,13	1461,76	30,99	
День 6								
Завтрак	Каша жидкая (манная) с молоком и маслом	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	13,7	101,72	1,43	395
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			13,1	19,52	55,85	450,07	3,77	
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
			0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	
Обед	Овощи по сезону (томаты, капуста квашеная)	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
	Запеканка картофельная с мясом	160	20,81	24,01	23,35	354,95	24,09	291
	Соус сметанный	30	0,45	1,22	1,83	7,88	0,02	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			32,21	31,57	79,68	665,26	38,85	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	4,85	5,53	26,91	171	0,025	454

			7,95	8,8	39,59	259,32	1,325	
Итого за шестой день			53,72	60,23	186,02	1422,95	49,695	
День 7								
Завтрак	Каша жидкая овсяная «геркулес» с молоком и маслом	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2	185
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом	50/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			9,67	16,23	47,87	374,82	2,07	
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
			0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	
Обед	Икра свекольная	60	1,39	3,03	8,07	52,61	12,2	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,01	5,07	13,12	100,29	25,53	57
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	19,29	18,46	20,02	330,39	20,31	302
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	393
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			27,67	27,26	77,11	652,31	58,11	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	95	16,34	11,87	16,94	233,52	0,37	230
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			21,56	16,37	24,14	323,52	1,63	
Итого за седьмой день			59,36	60,2	160,02	1398,95	67,56	
День 8								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	

	<i>Каша рассыпчатая (пшеничная)</i>	150	4,3	8,58	23,43	137,3	0	313
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			7,96	21,43	51,16	378,62	4,27	
2-ой завтрак	<i>Яблоко свежее</i>	110	0,44	0,44	10,78	49,5	11	368
			0,44	0,44	10,78	49,5	11	
Обед	<i>Овощи по сезону (огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	9,46	10,59	14,62	199,2	13,25	87
	<i>Котлеты рубленые</i>	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	<i>Капуста тушеная</i>	150	3,57	3,19	15,45	104,68	74,6	132
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,15	0	11,34	44,25	0,14	376
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			35,13	30,64	74,71	719,48	94,55	
Полдник	<i>Оладьи с повидлом</i>	100	6,91	6,4	33,25	209,76	0,41	449
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,9	6,4	9,6	122,2	2,6	400
			12,81	12,8	42,85	331,96	3,01	
Итого за восьмой день			56,34	65,31	179,5	1479,56	112,83	
День 9								
Завтрак	<i>Каша жидкая (пшеничная) с молоком и маслом</i>	200	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	<i>Бутерброд с сыром</i>	45	4,68	6,79	15,06	142,5	0,16	3
			12,76	14,88	55,18	336,16	2,53	
2-ой завтрак	<i>Апельсин</i>	130	1,16	0,26	10,52	52	42,463	
			1,16	0,26	10,52	52	42,463	
Обед	<i>Овощи по сезону</i>	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76

	<i>Рыба запеченная в омлете</i>	80	23,27	6,88	2,71	158,34	2,17	249
	<i>Пюре картофельное</i>	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	<i>Кисель из повидла</i>	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			33,588	16,05	80,53	614,43	39,945	
Полдник	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	100	14,15	10,72	12,08	193,34	47,73	240
	<i>Кисломолочный продукт</i>	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			19,37	15,22	19,28	283,34	48,99	
Итого за девятый день			66,878	46,41	165,51	1285,93	133,928	
День 10								
Завтрак	<i>Каша жидкая (рисовая) с молоком и маслом</i>	200	5,68	6,18	31,43	203,44	1,82	185
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	<i>Бутерброд с маслом и повидлом</i>	50/10/20	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			8,24	13,73	54,56	373,36	1,89	
2-ой завтрак	<i>Сок фруктовый консервированный</i>	188	0,9	0	17	72	3,75	
			0,9	0	17	72	3,75	
Обед	<i>Овощи по сезону/салат из капусты и моркови</i>	60	1,22	3,21	7,23	63,12	2,67	12
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,98	7,85	8,92	113,04	24,48	67
	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	170	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,15	0	11,34	44,25	0,14	376
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	28	2,29	0,39	10,11	54,65	0	
			24,81	27,37	77,29	654,92	29,98	

Полдник	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,9	6,4	9,6	122,2	2,6	
	<i>Вафли</i>	30	3,7	4,4	37,8	213	0	
			9,6	10,8	47,4	335,2	2,6	
Итого за десятый день			43,55	51,9	196,25	1435,48	38,22	
Итого за десять дней			582,278	557,365	1844,35	14423,03	836,028	