

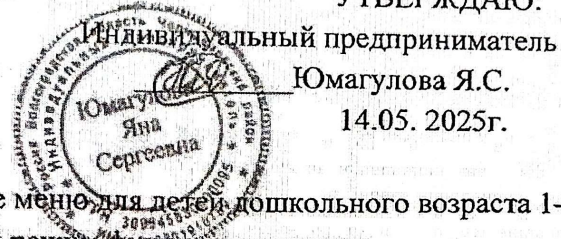
СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Тормосиновской СШ"



Попова О.В.

УТВЕРЖДАЮ:



Юмагулова Я.С.

14.05.2025г.

Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет
10,5-часовой режим функционирования

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

приём пищи	наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1, день 1 понедельник								
завтрак	Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	76
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	627
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день		1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	

Неделя 1, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	443
	Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454
итого за 2 день		1251	47,31	39,375	199,84	1322,29	11,835	

Неделя 1, день 3 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	205
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день		1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшённая с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	507
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 4 день		1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 5		1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

Неделя 1, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 6 день		1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	

	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454
итого за 7 день		1256	48,63	49,935	190,1	1368,65	97,585	

Неделя 2, день 8 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп картофельный с крупой рисовый	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	80
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 8 день		1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день		1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	40
	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день		1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	

неделя 1, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

неделя 2, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Номера рецептов указаны в соответствии со « Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией: В.Т. Лапшиной , « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для питания детей в дошкольных организациях под редакцией: Могильный М.П, Тутельян В.А.