

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



приём пищи	наименование блюда	вес блюда в грам.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя I, день 1 понедельник								
завтрак	Каша жидкая манная с молоком и маслом	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
	Суп рассольник Ленинградский	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76
	Котлета куриная	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627
	Компот из смеси сухофруктов	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	
полдник	Молоко кипячёное	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день		1498	55.1	59.365	211.96	1572.18	58.22	

неделя I, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	200	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	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	200	0	0	23	92	3,75	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
	Вареники с творогом	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443
	Кисель из повидла	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383
	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	
полдник	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454
итого за 2 день		1488	49,938	32,315	226,49	1458,86	13,41	

Неделя 1, день 3 среда

Завтрак	Омлет натуральный	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	60	0,9	6,06	2,64	69		ТТК 56
	Суп гороховый	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
	Макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
	Гуляш из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Сок фруктовый	200			22,5	92	3,75	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день		1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48	

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшённая с молоком и маслом	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	

обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	100	6	19	4,4	211,8	0	507
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 4 день		1528	34,37	51,01	231,93	1468,92	28,96	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13
	Борщ с картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
	Картофельное пюре	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 5 день		1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84	

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

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392

2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
	Суп гороховый	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	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	
полдник	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 6 день		1583	47,75	49,00	194,63	1358,13	63,43	

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	200	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	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Борщ с картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
	Котлета куриная	80	11,04	27,6	12,88	344		
	Капуста тушёная	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454
итого за 7 день		1513	40,17	65,475	211,77	1586,47	36,515	

Неделя 2, день 8 среда

Завтрак	Омлет натуральный	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	60	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	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	
обед	Салат «Свежесть»	55	1,5	10,1	4,4	115		ТТК56
	Суп картофельный с крупой	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80

	рисовый							
	Картофельное пюре	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Гуляш из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 8 день		1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67	

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Капуста тушёная	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
	Рыба тушеная с овощами	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день		1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19	

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	
обед	Салат из квашеной капусты с	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40

	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из птицы	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10 день		1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65	

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.