

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дмитриево Помряскинская СШ

Ю.А.Дубровская

Приказ № 11 от «09» января 2025 г.

Цикличное меню

**для организации питания воспитанников от 3-х до 7-ми лет
муниципальной бюджетной общеобразовательной организации
Дмитриево Помряскинская средняя школа
муниципального образования «Старомайнский район»
Ульяновской области (дошкольная группа с.Дм.Помряскино)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,76	10,42	32,27	224,96	70
	Какао	200	4,2	4,67	17,28	158,97	397
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		445	13,21	20,11	67,34	538,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
Итого за второй завтрак		200	0,7	0,2	20,2	92	
Обед	Винегрет	60	0,84	4,05	4,32	74,25	45
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/11	1,53	4,6	3,28	119,5	67
	Плов из отварной птицы	160	16	22,51	25,22	296,16	304
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		650	21,71	31,76	85,87	705,11	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Макаронные изделия с овощами	160	4,8	5,03	30,45	215,32	195

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		500	7,1	6,3	83,19	404,82	
Итого за день:		1795	42,72	58,37	256,6	1723,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	6,04	9,96	31,32	239,34	72
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Сыр порционный	15	3,9	4,45	0	52,8	29
Итого за завтрак		455	14,76	17,94	63,24	502,98	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	4	5	8,4	101,34	401абв
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	4,58	5,66	23,9	180,17	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,56	3,41	2,8	45,8	21/04
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180/11	0,9	4,56	11,95	109,22	76
	Котлета из говядины	70	10,86	9,42	11,24	134	282
	Рагу овощное	125	3,12	4,23	12,03	105,26	59
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		685	18,78	22,22	91,07	609,48	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Каша рассыпчатая с овощами	180	11	5,9	49,1	293	166

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		520	13,3	7,17	101,84	482,5	
Итого за день:		1880	51,42	52,99	280,05	1775,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	6,2	8,9	29,5	215	132
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		445	11,57	16,58	61,47	463,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	1,28	0,86	35,7	186,83	
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	20
	Борщ на м/к со сметаной	200/11	1,84	5,2	11,52	88,4	30
	Гуляш из говядины	80	13,02	13,91	2,68	164	277
	Макароны отварные	140	5,79	4,73	27,76	176,87	204
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		730	24,83	27,48	100,2	696,01	
	Запеканка рыбная с рисом	150	8,85	9,81	9,57	195,61	70
	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		480	11,15	11,08	51,11	385,11	
Итого за день:		1875	48,83	56	248,48	1715,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	9,5	25	222,38	66
	Какао	200	4,2	4,67	17,28	158,97	397
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		445	13,43	19,19	60,07	536,35	
Второй завтрак	Кисель	200	0,07	0	21,2	108	122
	Печенье	20	2	2,87	15,2	117,5	151
Итого за второй завтрак		220	2,07	2,87	36,4	225,5	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,54	6,03	4,98	77,39	40
	Суп полевой на м/к бульоне	200/11	1,44	0,97	7,92	55,24	39
	Жаркое по-домашнему	180	20,02	5,64	23,93	217,05	276
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		690	25,34	13,24	89,88	564,88	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Ватрушка с творогом	150	29,1	19,67	36,6	460,35	140
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136

	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		490	31,4	20,94	89,34	649,85	
Итого за день:		1845	72,24	56,24	275,69	1976,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	8,4	11	27,25	217,75	69
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Сыр порционный	15	3,9	4,45	0	52,8	29
Итого за завтрак		455	17,12	18,98	59,17	481,39	
Второй завтрак	Кисель	200	0,07	0	21,2	108	122
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	0,65	0,66	36,7	186,83	
Обед	Салат витаминный	60	0,68	4,29	6,9	85,2	7
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/11	3,03	5,2	10,36	88,4	34
	Тефтели из говядины («ёжики»)	70	8,01	13,53	8,26	196,14	154
	Капуста тушеная	120	2,48	20,09	11,31	105,14	336
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		680	17,51	43,71	89,88	690,08	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Омлет натуральный	150	7,2	10,99	1,99	135,99	153

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		490	9,5	12,26	54,73	325,49	
Итого за день:		1845	44,81	75,61	240,48	1683,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	230/5	7,26	12,72	32,28	278,95	68
	Какао	200	4,2	4,67	17,28	158,97	397
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		475	13,71	22,41	67,35	592,92	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Печенье	20	2	2,87	15,2	117,5	151
Итого за второй завтрак		220	2,7	3,07	35,4	209,5	
Обед	Винегрет	60	0,84	4,05	4,32	74,25	45
	Суп с клецками на курином бульоне	180/20	2,16	2,01	9,69	71,64	45м
	Ленивые голубцы	150	10,95	10,97	14	199,8	94
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		670	17,65	18,53	83,99	582,25	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Макаронные изделия с овощами	160	4,8	5,03	30,45	215,32	195

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		500	7,1	6,3	83,19	404,82	
Итого за день:		1865	41,16	50,31	269,93	1789,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/5	6,76	10,42	32,27	224,96	70
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Сыр порционный	15	3,9	4,45	0	52,8	29
Итого за завтрак		455	15,48	18,4	64,19	488,6	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	4	5	8,4	101,34	401абв
	Выпечка	50	1,13	3,18	24	125	473/447/182
Итого за второй завтрак		250	5,13	5,18	32,4	226,34	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,99	4,25	5,1	62,11	20м
	Щи на м/к бульоне, со сметаной	180/11	1,53	4,6	3,28	119,5	67
	Биточки из говядины	70	10,86	9,42	11,24	134	282
	Рис отварной	120	2,73	3,9	27,51	157,27	315
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		710	19,81	23,67	103,11	709,44	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг

полдник	Каша рассыпчатая с овощами	180	11	5,9	49,1	293	166
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		520	13,3	7,17	101,84	482,50	
Итого за день:		1935	53,72	57,42	301,54	1906,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	6,2	8,9	29,5	215	132
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	395
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		445	11,57	16,58	61,47	463,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	1,28	0,86	35,7	170,83	
Обед	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	20
	Суп «Харчо» на курином бульоне	180/11	3,57	4,9	15,33	131,27	277
	Картофельная запеканка с отварным мясом кур	180	17,36	17,89	23,89	310,5	97
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		700	25,47	27,33	100,39	729,87	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Рыба, запеченная в омлете	150	25,12	9	8,51	157,95	70

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		490	27,42	10,27	61,25	347,45	
Итого за день:		1855	65,74	55,04	258,81	1711,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	6,64	6,16	20,06	162,36	93
	Какао	200	4,2	4,67	17,28	158,97	397
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Масло сливочное	5	0,55	4,15	0,05	37,5	149
Итого за завтрак		445	13,09	15,85	55,13	476,33	
Второй завтрак	Кисель	200	0,07	0	21,2	108	122
	Выпечка	50	1,13	3,18	24	125	473/447/182
Итого за второй завтрак		250	1,2	3,18	45,2	233	
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,89	4,24	11,71	87,05	15м
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	4,28	11,6	106,6	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	12,83	10,93	9,08	187,76	274
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		630	20,74	20,05	85,44	596,61	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг
	Сырники из творога с джемом	180	18	17,7	34,4	414,31	231
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136

	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		520	20,3	18,97	87,14	603,81	
Итого за день:		1845	55,33	58,05	272,91	1909,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	72
	Какао	200	4,2	4,67	17,28	158,97	397
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
	Сыр порционный	15	3,9	4,45	0	52,8	29
Итого за завтрак		445	12,49	19,65	66,39	553,31	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
Итого за второй завтрак		200	0,7	0,2	20,2	92	
Обед	Салат витаминный	60	0,68	4,29	6,9	85,2	7
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,25	13,72	71,8	82
	Суфле из отварной курицы	70	21,56	20,6	1,46	316,5	112
	Гороховое пюре	120	11,19	1,95	29,59	165,68	60
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	200	0,6	0	30,89	121,7	376
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,6	22,16	93,5	148
Итого за обед		730	39,29	30,59	107,65	875,74	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	21	44	368абг

полдник	Омлет натуральный	150	7,2	10,99	1,99	135,99	153
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	136
	Хлеб пшеничный	40	1,7	0,87	17,74	117,5	147
Итого за полдник		490	9,5	12,26	54,73	325,49	
Итого за день:		1865	61,98	62,7	248,97	1846,54	
Среднее значение за период:		1860	54	60	261	1800	