



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Купино
Г.В.Климова

Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым пребыванием
структурное подразделение детский сад «Теремок»
весенний период 2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.30	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		77
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			8,57	13,35	66,99	419		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Щи на м/б из свежей капустой	200	2,4	3,38	4,29	57,04		83
	Рыба тушеная с овощами в томате	70	21,7	18,9	27,45	372,39		89
	Картофель в молоке	150	3,04	3,23	17,1	109,72		319
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		700
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103		700
			33,85	26,57	123,94	883,2		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	70	6,17	11,88	1,18	136,76		215
	Чай с сахаром	180	10,2	2,6	11,05	41,88		132
			16,37	14,48	12,23	178,64		
Итого за 1 день			58,79	54,4	203,16	1480,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак 8.30	Запеканка рисовая с творогом	200	12,14	9,96	66,48	404		189	
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6		371	
	Какао с молоком	200	2,44	7,5	14,62	136		397	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1	
				16,69	23,92	93,34	519,6		
Обед 12.30	Суп картофельный с горохом	200	5,3	3,74	15,47	117,3		99	
	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,73		108	
	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,31		57	
	Компот из свежей смородины	180	0,48	0,10	29,3	120,18	50	297	
	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103		700	
	Хлеб ржаной	54	3,8	0,58	24,51	123,6		700	
				32,1	19,93	104,15	753,12		
Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,37	19,21	126,23		65	
	Молоко кипяченое	180	5,49	5,16	9,09	102,0		400	
			9,48	8,53	28,3	228,23			
Итого за 2 день			58,27	52,38	225,79	1500,95			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,38	9,1	32,1	241,2		189
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			10,36	16,06	65,46	450,2		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Суп свекольный на м/б со сметаной	200/20	3,74	1,7	10,18	72,82		44
	Плов из птицы	220	22,0	20,3	36,8	418		304
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	24,71	85,12		95
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		700
	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103		700
			32,07	22,98	118,26	802,09		
Полдник 15.30	Пирог яблочный «Шарлотка»	70	0,35	0,021	16,45	108,5		827
	Кисель плодово-ягодный	180	0	0	50,22	203,4		411
			0,35	0,021	66,67	311,9		
Итого за 3 день			42,78	39,06	250,39	1564,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	200	13,34	15,4	5,45	212,38		77
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			16,32	22,36	38,81	421,38		
Обед 12.30	Салат из вареной свеклы	50	0,83	2,5	4,8	44,9		к/к
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2		39
	Биточки из мяса кур	70	12,53	10,22	10,64	184,8		5/9
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37		75
	Компот из свежей смородины	180	0,48	0,10	29,3	120,18	50	297
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		700
	Хлеб ржаной	54	3,8	0,58	24,51	123,6		700
			29,77	20,49	127,43	833,65		
Полдник 15.30	Морковная запеканка с молочным соусом	70/20	2,61	4,05	17,19	117		156
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			13,41	6,8	28,89	161,35		
Итого за 4 день			59,5	49,65	195,13	1416,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,87	3,33	14,75	105,4		112
	Кисель молочный	200	4,2	3,72	30,24	171,4		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			9,9	12,71	55,95	378,8		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Суп картофельный с рыбой	200	12,74	0,6	9,22	105,44		41
	Каша гречневая с говядиной тушеной	220	21,84	22,78	32,94	428,4		65
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		700
	Хлеб ржаной	54	3,8	0,58	24,51	123,6		700
			42,26	23,68	123,66	909,94		
Полдник 15.30	Сырники творожные запеченные	80	13,73	10,77	10,44	199,92		83
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3		351
	Чай с лимоном	170	0,11	0,017	9,63	38,72		393
			14,22	16,687	22,72	258,94		
Итого за 5 день			66,38	53,02	202,33	1547,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.30	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92		189
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			10,42	15,03	68,64	452,92		
Обед 12.30	Суп картофельный с клецками	200	2,99	2,37	15,97	97,34		92
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,94	21,34	268,11		94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103		700
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		700
			20,74	15,43	106,2	587,31		
Полдник 15.30	Плов из риса с курагой	80	1,92	2,54	22,75	122,17		72
	Чай с лимоном	170	0,11	0,017	9,63	38,72		393
			2,03	2,55	32,38	160,89		
Итого за 6 день			33,19	33,01	207,22	1201,12		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.30	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200	6,73	9,9	24,95	215,16		189
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			8,66	15,66	63,81	430,16		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Рассольник на м/б	200	3,38	1,9	12,24	94,74		32
	Тефтели рыбные	70	7,68	4,81	8,19	107,12		260
	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,6		319
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3		351
	Компот из свежей вишни	180	6,98	6,98	13,39	62,44	50	124
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		700
			26,12	19,11	93,32	587,1		
Полдник 15.30	Макароны запеченные с сыром	80	7,74	12,36	28,4	255,71		211
	Чай с сахаром	170	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			18,54	15,11	40,1	300,06		
Итого за 7 день			53,32	49,88	197,23	1317,32		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.30	Вареники ленивые	200	25,8	32,8	25,4	481,4		22
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,66	10,96	102		1
			28,78	39,76	58,76	690,4		
Обед 12.30	Борщ на м/б со сметаной	200/20	3,08	1,74	5,42	64,98		28
	Суфле из отварной курицы	70	11,3	8,82	1,05	93,6		56
	Рис отварной с овощами	150	3,37	5,49	25,45	188,55		58
	Компот из изюма	180	0,43	0	47,23	192,96	50	401
	Хлеб пшеничный	22	1,56	0,24	10,2	50,38		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		700
			21,3	16,65	102,64	654,67		
Полдник 15.30	Пирожок печеный с повидлом	80	4,0	1,7	47,7	222,6		451
	Ряженка	190	5,7	1,9	7,98	76		435
			9,7	3,6	55,68	298,6		
Итого за 8 день			59,78	60	217,08	1643,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная	200	6,07	8,18	27,32	207,27		189
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6		397
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			12,14	17,44	55,56	427,87		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64		34
	Голубцы ленивые	220	19,4	12,4	27,5	300,6		298
	Компот из свежей вишни	180	6,98	6,98	13,39	62,44	50	124
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		700
	Хлеб ржаной	57	2,96	0,68	25,24	115,2		700
			35,45	21,03	104,47	675,58		
Полдник 15.30	Запеканка творожная с изюмом	80	11,32	7,77	9,44	154,8		80
	Кисель плодово-ягодный	170	0,085	0,085	23,71	96,05		411
			11,405	7,855	33,15	250,85		
Итого за 9 день			58,99	46,325	193,18	1354,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.30	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16		66
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		132
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			20,15	18,88	50,3	374,44		
Обед 12.30	Суп крестьянский со сметаной	200/20	2,42	1,62	13,2	92,08		37
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	21,97	18,94	27,45	372,39		89
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,72	106,56		380
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,38	16,24	80,15		700
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,71	85,33		700
			29,76	21,374	132	736,51		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченный с маслом	80	1,88	2,28	12,26	92,5		55
	Молоко кипяченое	170	5,49	5,16	9,09	102,0		400
			7,37	7,44	21,35	194,5		
Итого за 10 день			57,28	47,694	203,65	1305,45		