



Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Купино

Климова Л.В.

Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым пребыванием
структурное подразделение детский сад «Теремок»
весенне-летний период 2024 – 2025 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.30	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200	5,66	9,35	19,24	183,97		189
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,79	119		
			7,9	16,05	59,93	415,97		
II Завтрак 10.30	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08		37
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	18,17	16,47	19,11	308,15		100
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	24,71	85,12		95
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,88	21,2	98,4		701
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,68	20,6	89,2		700
			31,02	27,55	119,39	799,86		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	80	6,28	7,24	2,56	99,9		77
	Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,88		132
			16,48	9,84	13,61	141,78		
Итого за 1 день			54,44	52,72	199,8	1571,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
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 сыром	40/10	4,65	2,47	10,7	38,11		1
			13,24	11,84	68,38	389,03		
Обед 12.30	Салат	50	0,96	5,04	3,9	65,1		10
	Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	5,3	3,74	15,47	117,3		99
	Жаркое по-домашнему	170	18,15	18,62	15,68	303,52		258
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			30,35	28,29	86,88	763,82		
Полдник 15.30	Блины с джемом	80/20	6,29	5,65	38,88	231,4		267
	Чай с сахаром	170	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			17,09	8,4	50,58	275,75		
Итого за 2 день			60,68	48,53	205,84	1428,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.20	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153		77
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			6,81	11,33	53,26	339,6		
II Завтрак 10.00	Сок	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 11.20	Щи на м/б из свежей капусты	150	1,8	2,54	3,22	42,78		83
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	14,9	12,2	18,72	253,9		89
	Картофель в молоке	100	2,34	2,49	13,16	84,4		319
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,269	64,2		700
			19,37	18,39	91,179	636,33		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	50	3,9	4,53	1,60	62,4		77
	Чай сладкий	150	0,16	3,04	9,9	39,4		132
			4,06	7,57	11,5	101,8		
Итого за 3 день			30,24	37,29	155,939	1077,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
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 4 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 5								
Завтрак 8.20	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,42	2,94	13,02	93		112
	Кисель молочный	150	2,1	2,79	22,6	128,5		384
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			7,35	11,37	46,58	323,5		
II Завтрак 10.00	Сок	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 11.20	Суп картофельный с рыбой	150	9,5	0,45	6,91	79,08		41
	Каша гречневая с тушеной говядиной	150	13,2	13,32	27,45	286,84		65
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			28,48	15,00	86,53	643,52		
Полдник 15.30	Сырники творожные запеченные	50	8,5	6,7	6,5	124,95		83
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3		351
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17		393
			8,98	7,61	17,65	179,42		
Итого за 5 день			44,51	23,98	150,76	1146,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.20	Каша пшеничная молочная	150	5,55	6,3	24,5	177,4		189
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	30/5	1,83	5,64	10,96	102		1
			8,51	12,92	52,26	359,65		
Обед 11.20	Суп картофельный с клецками	150	2,3	1,83	12,29	74,88		92
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,8		94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			15,24	10,7	69,26	488,28		
Полдник 15.30	Плов из риса с курагой	50	1,2	1,6	14,22	76,36		72
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17		393
			1,3	1,615	22,72	110,53		
Итого за 6 день			25,05	25,23	144,24	958,46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.20	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163		189
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68		1
			6,32	11,27	47,41	315,6		
II Завтрак 10.00	Сок	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 11.20	Рассольник на м/б	150	2,5	0,75	9,1	7,0		32
	Тефтели рыбные	50	7,2	4,3	8,1	174		260
	Картофель в молоке	100	15,84	13,77	19,96	270,83		89
	Компот из свежей вишни	150	0,75	0,08	23,78	98,25	35	124
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,9	81,6		700
			31,32	20,05	89,33	729,43		
Полдник 15.30	Макароны запеченные с сыром	50	4,65	7,73	17,75	159,82		211
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
			13,65	10,03	27,5	196,78		
Итого за 7 день			51,29	41,35	164,24	1241,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.20	Вареники ленивые	150	19,3	24,6	19,0	361,0		22
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	80,25		432
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68		1
			21,65	29,35	43,11	509,25		
Обед 11.20	Борщ на м/б со сметаной	150/20	2,31	1,30	4,06	48,87		28
	Суфле из отварной курицы	50	10,45	8,95	2,2	118,3		110
	Рис отварной с овощами	70	1,57	2,56	11,87	87,99		58
	Компот из изюма с витамином «С»	150	0,45	0,08	23,78	98,25	35	402
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		700
			18,27	13,6	56,94	468,36		
Полдник 15.30	Пирожок печеный с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85		451
	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	60		435
			7,1	2,5	36,45	199,85		
Итого за 8 день			47,02	45,45	136,5	1177,46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.20	Каша манная молочная	150	4,65	6,0	23,3	166,5		48
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5		397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68		1
			8,05	11,65	49,21	335		
II Завтрак 10.00	Сок	100	0,5	0,5	9,75	47		442
Обед 11.20	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,40	10,89	64,23		34
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,79	205		298
	Компот из свежей вишни	150	5,82	5,82	13,39	52,03	35	124
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		700
			25,68	15,95	67,85	483,21		
Полдник 15.30	Запеканка творожная с изюмом	50	7,08	4,86	5,9	96,75		80
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	21,2	84,6		411
			7,08	4,86	27,1	181,35		
Итого за 9 день			70,89	32,46	144,16	999,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.20	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,63	19,75	167,37		66
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96		132
	Бутерброд с маслом	20/5	1,22	3,77	7,31	68		1
			14,96	13,7	36,81	272,33		
Обед 11.20	Суп крестьянский со сметаной	150/20	1,81	1,21	9,9	69,06		37
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	14,98	12,91	18,72	253,9		89
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,43	88,8		380
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,35	1,74	50,75		700
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		700
			20,95	14,87	65,08	526,71		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченный с маслом	50	1,18	1,42	7,66	57,81		55
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85,0		400
			5,75	5,5	15,23	142,81		
Итого за 10 день			41,66	34,07	119,12	941,85		