

«Согласовано»

председателем родительского

комитета

Долынина
01.03.2022 Долынина Т.А.

Утверждаю

директор ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка

Кулагина И.А. Кулагина



**Примерное десятидневное цикличное
меню для организации питания детей
1-ой младшей группы
(весенний сезон)**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная с морковью	155	5,7	9,06	28,9	220,0	1,03	172
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Завтрак 2	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,44	153,0	-	1
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			12,11	20,27	68,4	504,22	4,23	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,8	0,71	20,19	2,85	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	Каша гречневая	110	6,3	4,46	28,34	178,75	-	313
	Тефтели мясные	60	4,44	4,92	5,86	85,5	0,43	286
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84,0	36,6	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			17,39	15,69	98,34	599,29	50,96	
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,0	0,17	216
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,6	10,3	50,0	-	
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Печенье	40	5,45	3,75	10,49	98,0	0,05	
Итого			20,7	24,3	37,99	451,0	11,27	
Итого за день			50,2	60,26	204,73	1554,51	66,46	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с овсяными хлопьями„Геркулес„	155	4,6	4,6	13,89	115,32	0,7	94
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Сыр порционно	8	1,8	2,36	-	28,8	0,06	7
	Батон нарезной	40	2,1	0,2	15,0	72,0	-	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
	Итого		13,35	10,91	45,29	334,34	3,21	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	6,13	14
	Борщ с картофелем со сметаной	150/6	1,2	3,0	8,46	65,85	5,27	58
	Макаронник с печенью	125	14,2	9,11	26,08	243,75	0,3	292
	Компот из с/фр +„С„ вит.	150	0,33	1,5	20,2	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			21,27	16,97	93,86	598,08	12,0	
Уплотненный полдник	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,08	285,0	0,38	304
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,1	15,6	56,0	-	
	Фрукты- яблоко	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Итого			17,2	14,47	68,78	465,0	11,8	
Итого за день			51,82	42,35	207,93	1397,42	27,01	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	155	4,6	4,2	13,23	109,74	0,7	94
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Завтрак 2	Бутерброд с повидлом	45	2,45	7,55	14,62	136,0	-	1
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			9,89	13,75	48,58	258,34	3,68	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,3	1,85	1,1	22,26	5,03	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Капуста тушеная с мясом	200	11,38	10,31	19,04	214,1	17,25	336
	Компот с/ф + „С„ вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			18,81	15,38	88,92	564,01	27,53	
Уплотненный полдник	Сырники из творога сметанным соусом	120/30	23,0	16,56	17,66	311,25	0,39	231
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Вафли	40	5,45	3,75	10,49	98,0	0,05	
	Фрукты - яблоко	100	0,78	0,18	19,56	82,5	52,5	371
Итого			33,58	24,24	53,71	566,75	53,99	
Итого за день			62,28	53,37	191,21	1389,1	85,2	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая манная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231,0	0,65	176
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
Завтрак 2	Сыр порционно	8	1,8	2,36	-	28,8	0,06	7
	Батон нарезной	40	2,1	0,2	15,0	72,0	-	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			14,28	12,2	70,45	450,02	3,16	
Обед	Икра кабачковая порционно	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	-
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,8	80,85	3,52	81
	Морковь отварная с маслом	110	1,45	2,85	5,69	54,23	4,06	320
	Шницель мясной	60	10,11	3,90	9,64	242,0	0,09	282
	Компот из с/ф+„С„, вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			20,75	11,46	87,11	657,57	9,41	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	321
	Котлета рыбная «Любительская»	60	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	256
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,1	15,6	56,0	-	-
	Фрукты- яблоко	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Итого			15,78	9,53	71,23	424,65	25,64	
Итого за день			50,81	33,19	228,79	1532,24	38,21	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога со сметанным соусом	120/30	18,74	14,27	33,18	336,45	0,32	234
	Ряженка	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Завтрак 2	Бутерброд с сыром	50	5,56	7,04	16,16	150,0	0,09	3
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			27,14	23,31	70,07	598,67	3,39	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,85	1,12	22,26	5,03	15
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,29	11,71	9,7	201,18	3,27	274
	Компот из с/ф + „С„, вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			25,27	20,12	77,92	588,59	14,06	
Уплотненный полдник	Пирожок с рисом и яйцом	150	10,23	6,84	64,14	360,0	0,09	454
	Чай с молоком	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Фрукты- яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого			14,98	10,99	80,24	480,0	10,54	
Итого за день			67,39	54,42	228,23	1667,26	27,99	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232,0	0,65	176
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,44	153,0	-	1
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Завтрак 2								
Итого			10,19	16,38	77,24	497,22	3,63	
Обед	Икра кабачковая порционно	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	-
	Суп картофельный с клецками	150	1,2	1,86	7,55	51,9	3,45	85
	Каша пшеничная	110	4,63	3,3	28,49	162,25	-	313
	Биточки мясные	60	10,11	3,9	9,65	114,0	0,09	282
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84,0	36,6	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			21,69	10,67	107,51	637,84	41,58	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	60	10,64	2,77	1,75	74,0	0,62	249
	Картофель отварной	110	2,15	4,15	16,88	113,14	10,78	125
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,1	15,6	56,0	-	
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Вафли	40	4,11	1,82	14,19	90,0	0,03	
Итого			22,28	12,99	64,52	453,14	21,88	
Итого за день			54,16	40,04	249,27	1588,2	67,09	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	155	4,49	4,25	14,39	113,77	0,7	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Завтрак 2	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,0	0,05	5
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			7,48	8,19	52,54	312,99	2,77	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,8	0,71	20,19	2,85	13
	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	66
	Запеканка картофельная с печенью	125	9,28	6,86	21,28	184,38	18,59	291
	Компот из с/ф + „С„ вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			16,06	13,07	84,5	515,57	33,76	
Уплотненный полдник	Макаронник	150	6,38	7,96	35,97	241,0	-	209
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Печенье	20	2,73	1,88	5,25	49,0	0,03	-
	Фрукты- яблоко	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Итого			14,96	14,09	68,52	461,0	10,48	
Итого за день			38,5	35,35	205,56	1289,56	47,01	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с морковью со сметанным соусом	120/30	13,99	12,34	28,54	280,8	0,84	238
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
Завтрак 2	Бутерброд с сыром	50	5,07	7,04	16,16	150,0	0,09	3
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			23,91	23,13	61,1	549,02	3,38	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,55	1,87	25,08	3,3	10
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150/6	1,1	2,9	7,65	61,5	6,17	57
	Рис отварной	110	2,64	3,17	27,53	149,27	-	313
	Тефтели рыбные	60	7,5	2,39	8,28	85,0	0,28	261
	Компот из с/фр + „С„ вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			17,67	11,53	103,83	585,65	10,05	
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,88	6,4	275
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,1	15,6	56,0	-	
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого			22,53	7,92	54,68	369,88	17,6	
Итого за день			64,11	42,58	219,61	1504,55	31,03	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой	155	3,73	3,94	13,0	102,61	0,7	94
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,0	0,05	5
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Завтрак 2								
Итого			11,03	11,62	50,46	349,83	3,2	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	6,13	14
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	77
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,53	-	317
	Котлета мясная	60	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Компот из с/ф + „С„ вит.	150	0,33	0,02	20,8	84,8	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			23,71	17,61	101,86	655,81	13,75	
Уплотненный полдник	Птица, тушенная с овощами в соусе	150	18,74	5,7	5,97	150,0	0,87	301
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,1	15,6	56,0	-	-
	Фрукты -яблоко	100	1,5	0,5	21,0	95,0	1,0	368
Итого			20,94	6,31	49,67	330,0	3,29	
Итого за день			55,68	35,54	201,99	1335,64	20,24	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога со сметанным соусом	120/30	18,75	14,27	33,18	336,45	0,3	232
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Завтрак 2	Сыр порционнно	8	1,8	2,36	-	28,8	0,06	7
	Батон нарезной	40	2,1	0,2	15,0	72,0	-	-
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			25,49	18,83	68,91	549,47	3,34	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,85	1,12	22,26	5,03	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81,0	6,72	83
	Капуста, отварная с маслом	100	1,81	2,59	3,53	44,7	33,2	320
	Рыба, припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27,0	0,61	244
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84,0	36,6	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			15,89	9,3	74,14	355,8	82,16	
Уплотненный полдник	Пирожок с картофелем и луком	150	9,45	5,46	61,38	333,0	1,02	454
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Фрукты –яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого			14,2	9,61	77,18	452,0	12,07	
Итого за день			55,58	37,74	220,23	1357,27	97,57	

