

«Согласовано»

председателем родительского
комитета

Долынина Т.А.
01.05.2022

Утверждаю

директор ГБОУ СОШ с. Старая Рачейка

Кулагина
03.05.2022



**Примерное десятидневное цикличное
меню для организации питания детей
дошкольной 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	205	7,84	12,50	36,24	289,0	1,36	172
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	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			14,77	24,18	78,6	591,22	4,79	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,18	33,65	4,75	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Каша гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	-	313
	Тефтели мясные	80	5,9	6,55	7,8	114,0	0,5	286
	Кисель из плодов шиповника + „С„ вит.	180	0,22	0,1	24,77	100,8	43,92	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			20,54	20,39	111,73	707,5	63,94	
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	105	11,24	19,51	1,73	227,29	0,21	216
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	401
	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,1	15,6	56,0	-	
	Печенье	40	5,45	3,75	10,49	98,0	0,05	
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368

Итого			22,94	28,26	44,82	515,29	11,52	
Итого за день			58,25	72,83	235,15	1814,01	80,25	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с овсяными хлопьями „Геркулес„	205	6,07	6,08	18,38	152,52	0,9	94
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	Батон нарезной	40	2,8	0,3	2,0	96,0	-	
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
	Итого		16,91	13,83	38,04	418,74	3,51	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Борщ с картофелем со сметаной	200/8	1,63	4,0	11,69	87,8	7,03	58
	Макаронник с печенью	165	18,49	12,09	34,38	320,72	0,4	292
	Компот из с/фр +, ,С,, вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			26,28	20,70	111,12	729,77	18,0	
Уплотненный полдник	Плов из птицы	200	20,0	18,47	33,45	380,0	0,52	304
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	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			22,25	19,09	80,25	572,0	13,35	

Итого за день			65,44	53,62	229,41	1720,51	34,86	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	205	6,12	5,61	17,51	145,14	0,93	94
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
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			11,92	11,95	63,03	407,36	4,15	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	5,5	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Капуста тушеная с мясом	200	4,13	6,47	18,86	150,2	34,32	336
	Компот с/ф +, С ,, вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			13,36	12,848	98,39	557,5	46,78	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметанным соусом	140/30	26,75	19,1	19,94	358,05	0,44	231
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401

	Вафли Фрукты - яблоко	40 100	5,45 0,78	3,75 0,17	10,49 20,06	98,0 85,22	0,05 52,17	371
Итого			38,2	27,52	58,05	633,27	53,2	
Итого за день			63,48	52,318	219,47	1598,13	104,13	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая манная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296,0	0,87	176
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
Завтрак 2	Батон нарезной	40	2,8	0,3	2,0	96,0	-	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			18,22	14,4	71,42	562,22	3,48	
Обед	Икра кабачковая порционно	50	0,6	0,05	5,8	26,15	2,4	-
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Морковь отварная с маслом	130	1,7	3,37	6,73	64,09	4,8	320
	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Компот из с/ф + „С „, вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	261
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	376
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			24,72	18,398	100,84	662,74	12,33	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	130	7,57	4,63	36,31	217,0	-	321
	Котлета рыбная «Любительская»	80	7,72	2,95	8,28	90,0	0,19	256

	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	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			21,09	11,37	97,01	565,0	11,62	
Итого за день			64,03	44,168	269,27	1789,96	27,43	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с со сметанным соусом	140/30	21,78	16,42	38,04	387,45	0,34	235
Завтрак 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	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			33,06	27,96	71,86	671,67	2,97	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,02	1,87	37,1	8,38	15
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	7,29	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,73	15,05	13,65	269,0	4,7	274
	Компот из с/ф + „ С„ вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			32,7	26,31	89,68	721,6	20,73	

Уплотненный полдник	Пирожок с рисом и яйцом	170	11,59	7,75	72,69	408,0	-	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Итого			14,66	10,39	97,3	543,0	6,2	
Итого за день			80,42	64,66	258,84	1936,27	29,9	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297,0	0,87	176
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
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			12,23	17,55	94,03	583,22	4,04	
Обед	Икра кабачковая порционно	50	0,6	0,05	5,8	26,15	2,4	-
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85
	Каша пшеничная	130	5,47	3,9	33,67	191,75	-	313
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Кисель + „С„ вит.	180	0,22	0,1	24,77	100,8	43,92	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			25,61	17,48	124,21	751,5	51,04	

Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94,0	0,3	249
	Картофель отварной	130	2,56	3,49	20,2	122,45	18,43	125
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,7	16,0	65,0	0,24	-
	Фрукты –яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Вафли	40	5,45	3,75	10,49	98,0	6,2	-
Итого			28,73	16,47	66,62	515,45	35,71	
Итого за день			66,57	51,5	284,86	1850,17	90,79	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С,,	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	205	5,9	5,6	19,0	150,47	0,9	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	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			8,91	9,55	60,15	361,69	2,98	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,18	33,65	4,75	13
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	16,03	66
	Запеканка картофельная с печенью	165	12,5	9,8	26,5	244,4	3,9	291
	Компот из с/ф + „ с „, вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	

Итого			19,83	18,23	95,72	621,35	25,01	
Уплотненный полдник	Макаронник	180	9,86	10,77	55,66	361,1	-	209
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	Печенье	40	5,45	3,75	10,49	98,0	6,2	
	Фрукты-яблоко	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Итого			22,03	19,52	94,71	646,1	16,74	
Итого за день			50,77	47,3	250,58	1629,14	44,76	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	140/30	16,9	15,77	37,27	358,05	1,08	238
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
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			28,18	27,31	71,09	642,27	3,71	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	5,5	10
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/8	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	57
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,74	-	315
	Тефтели рыбные	80	9,86	3,47	10,67	113,0	0,38	261
	Компот из с/фр + „С„ вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	

Итого			21,55	16,158	118,47	700,24	14,47	
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	200	7,9	6,4	43,5	263,7	0,5	188
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,1	15,6	56,0	-	
	Фрукты- яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Итого			12,6	9,99	85,22	472,7	6,93	
Итого за день			62,33	53,458	274,78	1815,21	25,11	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой	205	4,93	5,2	17,25	135,71	0,9	94
	Ряженка							
	Бутерброд с повидлом	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
Завтрак 2	Сок фруктовый	45	2,45	3,93	21,06	129,0	0,05	5
		100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			13,1	13,63	55,97	398,93	6,08	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,0	9,6	77
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	-	317
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Компот из с/ф +, С, вит.	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	

Итого			25,25	20,018	113,84	731,24	20,29	
Уплотненный полдник	Птица тушеная с овощами в соусе	200	10,1	6,78	18,32	178,89	8,15	302
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	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			12,35	7,4	65,12	370,89	20,98	
Итого за день			50,7	41,05	234,93	1501,06	47,35	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит. „С„	№ Рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога со сметанным соусом	140/30	21,78	16,42	38,04	387,45	0,36	235
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Завтрак 2	Сыр порционно	50	2,32	2,95	-	36,0	0,07	7
	Батон нарезной	40	2,8	0,3	2,0	96,0	-	
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	399
Итого			30,25	22,08	64,5	652,67	3,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,02	1,87	37,1	8,38	15
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	4,14	12,35	108,0	8,96	87
	Капуста отварная с маслом	130	4,72	3,37	4,59	58,11	43,16	320
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,54	41,0	1,12	244

	Кисель из плодов шиповника + „С„ вит.	180	0,22	0,1	24,77	100,8	43,92	381
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	20,7	100,0	-	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	17,0	80,0	-	
Итого			22,68	12,55	83,82	525,01	105,54	
Уплотненный полдник	Пирожок с картофелем и с луком	170	10,71	6,19	69,56	377,4	1,16	454
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Итого			16,33	10,99	87,42	515,4	6,7	
Итого за день			69,26	45,62	235,74	1693,08	115,84	