



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Красноярской СШ"
Власов А.В.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Юмагулова Я.С.

Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
10,5-часовой режим функционирования
МКОУ "Красноярская СШ" дошкольная группа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая (гречневая) с молоком и маслом	200	8,96	8,42	35,02	249,75	1,43	168
	Чай с сахаром,	180	0,14	0,035	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			11,52	15,98	58,15	419,67	1,5	
2-ой завтрак	Яблоко свежее	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
			0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	
Обед	Икра морковная	60	1,3	3,03	6,56	58,9	7,56	54
	Суп картофельный с крупной (шени)	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80
	Тефтели мясные	70	16,44	14,7	8,13	229,33	1,06	286
	Сорс сметанный с луком	30	3,47	1,95	3,24	21,17	1,18	356
	Каша рисовая	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
	Компот из сушеных фруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			34,76	26,96	85,85	692,44	99,89	
Полдник	Какао с молоком	200	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454

Итого за первый день			9,9	10,66	44,05	300,78	1,845	
День 2								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	8,66	6,35	34,87	235,72	0,24	206
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			14,18	17,14	62,68	463,64	1,54	
2-ой завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	9	0	17	72	3,75	
			9	0	17	72	3,75	
Обед	Овощи по сезону огуры	60	5	0,1	1,5	8,1	6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,58	5,44	13,56	118,69	35,35	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Компот из сушеных фруктов	180	0,15	0	11,34	43,71	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			31,85	24,35	70,9	621,65	63,73	
Полдник	Сырники с морковью	90	18,63	14,52	23,82	304,09	1,17	233
	Соус сметанный	30	0,49	1,08	2,28	24,44	0,02	354
	Кисломологичный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			24,34	20,1	33,3	418,53	2,45	
Итого за второй день			79,37	61,59	183,88	1575,82	71,47	
День 3								

Завтрак	Каши жидкая (пшеничная) с молоком и маслом	200	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
	Какао с молоком	180	3,16	3,69	13,42	97,92	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			13,13	19,01	60,26	463,52	3,58	
2-ой завтрак	Бананы	130	1,95	0,13	27,3	115,7	13	368
			1,95	0,13	27,3	115,7	13	
Обед	Икра свекольная	60	1,32	3,02	7,64	51,81	11,54	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Голубцы ленивые	160	19,62	17,29	11,56	254,9	40,99	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,22	2,18	26	0,72	355
	Кисель из повидла	180	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,02	26,58	84,89	666,15	72,79	
Полдник	Оладьи с повидлом	100	5,85	5,49	33,78	208,16	0,43	449
	Чай с молоком	180	2,96	3,23	12,71	88,32	1,37	394
			8,81	8,72	46,49	296,48	1,8	
Итого за третий день			52,91	54,44	218,94	1541,85	91,17	
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,54	2,63	11,74	76,72	1,04	395
	Бутерброд с сыром	50	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
			13,56	16,98	51,23	409,99	3,1	
2-ой завтрак	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,36	48,9	
			1,08	0,24	9,72	45,36	48,9	

Обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Рыба тушеная с овощами	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Картофель отварной	150	2,81	3,44	22,81	138,1	27,9	318
	Компот из сушеных фруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,74	14,23	81,69	573,12	64,38	
Полдник	Запеканка из творога	90	16,39	11,87	14,94	237,62	0,39	237
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			21,61	16,37	22,14	327,62	1,65	
Итого за четвертый день			65,99	47,82	164,78	1356,09	118,03	
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	10	37,9	0,07	392
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			7,58	19,4	30,89	328,14	4,52	
2-ой завтрак	Сок фруктовый консервированный	188	0,9	0	17	72	3,75	
			0,9	0	17	72	3,75	
Обед	Овощи по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп картофельный с клецками	200	4,78	8,52	14,41	156,25	11,29	85
	Гуляш из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Каша рассыпчатая	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Компот из сушеных фруктов	180	0,15	0	11,34	43,71	0,14	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	

	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			29,44	25,21	94,84	726,62	20,12	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
			9,6	10,8	47,4	335	2,6	
Итого за пятый день			47,52	55,41	190,13	1461,76	30,99	
День 6								
Завтрак	Каша жидкая (манная) с молоком и маслом	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	13,7	101,72	1,43	395
	Булгур с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			13,1	19,52	55,85	450,07	3,77	
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
			0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	
	Овощи по сезону (томаты, капуста квашеная)	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
	Занекашка картофельная с мясом	160	20,81	24,01	23,35	354,95	24,09	291
	Соус сметанный	30	0,45	1,22	1,83	7,88	0,02	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			32,21	31,57	79,68	665,26	38,85	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	Пирожки печенье из дрожжевого теста	50	4,85	5,53	26,91	171	0,025	454

Итого за шестой день			7,95	8,8	39,59	259,32	1,325	
День 7								
Завтрак	Каша жидкая овсяная «геркулес» с молоком и маслом	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2	185
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом	50/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			9,67	16,23	47,87	374,82	2,07	
2-ой завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
			0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	
Обед	Икра свекольная	60	1,39	3,03	8,07	52,61	12,2	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,01	5,07	13,12	100,29	25,53	57
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	19,29	18,46	20,02	330,39	20,31	302
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	393
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			27,67	27,26	77,11	652,31	58,11	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	95	16,34	11,87	16,94	233,52	0,37	230
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за седьмой день			21,56	16,37	24,14	323,52	1,63	
День 8								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	

	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,3	8,58	23,43	137,3	0	313
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			7,96	21,43	51,16	378,62	4,27	
2-ой завтрак	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	49,5	11	368
			0,44	0,44	10,78	49,5	11	
Обед	Овощи по сезону (озурицы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп с рыбными консервами	200	9,46	10,59	14,62	199,2	13,25	87
	Комплеты рубленые	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Капуста тушеная	150	3,57	3,19	15,45	104,68	74,6	132
	Компот из сушеных фруктов	180	0,15	0	11,34	44,25	0,14	376
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	25	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
			35,13	30,64	74,71	719,48	94,55	
Полдник	Оладьи с повидлом	100	6,91	6,4	33,25	209,76	0,41	449
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,4	9,6	122,2	2,6	400
			12,81	12,8	42,85	331,96	3,01	
Итого за восьмой день			56,34	65,31	179,5	1479,56	112,83	
День 9								
Завтрак	Каша ясидкая (пшениная) с молоком и маслом	200	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с сыром	45	4,68	6,79	15,06	142,5	0,16	3
			12,76	14,88	55,18	336,16	2,53	
2-ой завтрак	Апельсин	130	1,16	0,26	10,52	52	42,463	
			1,16	0,26	10,52	52	42,463	
Обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Рассолышик ленинградский	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76

	Рыба запеченная в омете	80	23,27	6,88	2,71	158,34	2,17	249
	Пюре картофельное	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Кисель из пшеницы	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
			33,588	16,05	80,53	614,43	39,945	
	Пудинг из творога с яблоками	100	14,15	10,72	12,08	193,34	47,73	240
Полдник	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
			19,37	15,22	19,28	283,34	48,99	
Итого за девятый день			66,878	46,41	165,51	1285,93	133,928	
День 10								
Завтрак	Каша жидкая (рисовая) с молоком и маслом	200	5,68	6,18	31,43	203,44	1,82	185
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8	30,32	0,07	392
	Бутерброд с маслом и пшеницей	50/10/20	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
			8,24	13,73	54,56	373,36	1,89	
2-ой завтрак	Сок фруктовый консервированный	188	0,9	0	17	72	3,75	
			0,9	0	17	72	3,75	
Обед	Овощи по сезону/салат из капусты и моркови	60	1,22	3,21	7,23	63,12	2,67	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	7,85	8,92	113,04	24,48	67
	Каша рассыпчатая гречневая	170	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Компот из сушеных фруктов	180	0,15	0	11,34	44,25	0,14	376
	Пудинг из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Хлеб пшеничный формовой в/с	28	2,29	0,39	10,11	54,65	0	
			24,81	27,37	77,29	654,92	29,98	

Полдник	<i>Молоко кипяченное</i>	200	5,9	6,4	9,6	122,2	2,6	
	<i>Вафли</i>	30	3,7	4,4	37,8	213	0	
			9,6	10,8	47,4	335,2	2,6	
Итого за десятиый день			43,55	51,9	196,25	1435,48	38,22	
Итого за десять дней			582,278	557,365	1844,35	14423,03	836,028	