

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Красноярская СШ"

Васильев А.В.

Индивидуальный предприниматель
Юмагулова Д.С.
29.08.2025г.



Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

10,5-часовой режим функционирования

МКОУ "Красноярская СШ" дошкольная группа

приём пищи	наименование блюда	вес блюда в грам.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

неделя 1, день 1 понедельник

завтрак	Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	76
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	627
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день		1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	

Неделя 1, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1

	Чай с сахаром	120	0,1	0,000	0,00				
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75		
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63	
	Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	443	
	Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383	
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0		
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0		
	Продукт кисломологичный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401	
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454	
	итого за 2 день	1251	47,31	39,375	199,84	1322,29	11,835		

Неделя 1, день 3 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
2 завтрак	(Овощи по сезону) салат	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
обед	«Свежесть»							
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	205
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	187	0,9	0	17	72	3,75	
полдник	Сок фруктовый консервированный							
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 3 день		1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшениная с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
---------	---	-----	------	-----	-------	-----	------	-----

	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,42	1,32	12,13	22,74	0,05	392
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	507
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 4 день		1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 5 день		1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	

Неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 6 день		1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454

итого за 7 день		1256	48,63	49,935	190,1	1368,65	97,585	
--------------------	--	------	-------	--------	-------	---------	--------	--

Неделя 2, день 8 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1.16	79.24	0.25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	80
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 8 день		1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	11,70	0,14	0,14

	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
ИТОГО за 9		1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	
день								

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	40
	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из пшпы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
ПОЛДНИК	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
ИТОГО за 10		1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	
день								

неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

неделя 2, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Номера рецептов указаны в соответствии со « Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией: В.Т. Лапиной, « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для питания детей в дошкольных организациях под редакцией: М.П. Тутельян В.А.