

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Красноярская СПШ"

Власов А.В.

29 09 2025г.



Индивидуальный предприниматель Юмагулова Я.С.

29 09 2025г.

Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
10,5-часовой режим функционирования

МКОУ "Красноярская СПШ" дошкольная группа

приём пищи	наименование блюда	вес блюда в граммах.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины 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	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
2 завтрак		60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
обед	Салат из белокочанной капусты	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76
	Суп рассольник Ленинградский	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Котлета куриная	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Компот из смеси сухофруктов	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб ржаной	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
полдник	Молоко кипячёное	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
	Печенье	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22	
итого за 1 день								

Неделя 1, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	200	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	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	200	0	0	23	92	3,75	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
	Вареники с творогом	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443
	Кисель из повидла	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	
полдник	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
	Пряник	50	3,5	4,5	32	187		
итого за 2 день		1488	47,938	30,99	229,55	1464,20	13,39	

Неделя 1, день 3 среда

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	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овоши по сезону) салат «Свежесть»	60	0,9	6,06	2,64	69		ТТК 56
	Суп гороховый	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
	Макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
	Гуляш из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Сок фруктовый	200			22,5	92	3,75	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день		1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48	

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшениная с молоком и маслом	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75	

обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	100	6	19	4,4	211,8	0	507
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 4 день		1528	34,37	51,01	231,93	1468,92	28,96	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13
	Борщ с картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
	Картофельное пюре	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из сухофруктов	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	
полдник	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 5 день		1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84	

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

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392

2 завтрак	Сок фруктовый	200				23	92	3,75	
обед	Салат из белоочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20	
	Суп гороховый	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	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		
полдник	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400	
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0		
итого за 6 день		1583	47,75	49,00	194,63	1358,13	63,43		

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	200	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	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368	
обед	Овощи по сезону	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	63	
	Борщ с картофелем и фасолью	200	4,9	10	36,2	254	6,28		
	Котлета куриная	80	11,04	27,6	12,88	344		336	
	Капуста тушёная	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	376	
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	11,48	44,29	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		
полдник	Сок фруктовый	200			23	92	3,75		
	Пряник	50	3,5	4,5	32	187			
итого за 7 день		1513	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49		

Неделя 2, день 8 среда

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		
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1	
	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75		
обед	Салат «Свежесть»	55	1,5	10,1	4,4	115		ТТК56	
	Суп картофельный с крупой	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80	

	рисовый								
	Картофельное пюре	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321	
	Гуляш из отварного мяса	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277	
	Компот из сухофруктов	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		
полдник	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177			
итого за 8 день		1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67		

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3	
	Чай с сахаром	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368	
2 завтрак		60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13	
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82	
	Капуста тушёная	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132	
	Рыба тушёная с овощами	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247	
	Компот из сухофруктов	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		
полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0		
итого за 9 день		1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19		

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392	
2 завтрак	Сок фруктовый	200			23	92	3,75		
обед	Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40	

	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из птицы	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
	Компот из сухофруктов	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		
	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 10		1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65	
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.