

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Акшут

_____ В.А.Лапшова

Приказ №257-А от 01.12.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ 3-7 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ 1

День 1. ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	8	2,08	2,14		28,16
54-16к	Каша "Дружба"	200	4,96	5,59	23,49	165,08
54-21гн	Какао с молоком	180	4,23	3,93	19,86	126,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		14,27	12,06	67,65	442,35
	Второй завтрак					
140	Яблоко	100	0,15	0,21	5,45	24,91
	Всего за 2 завтрак		0,15	0,21	5,45	24,91
	Обед					
13	Овощная нарезка*	60	0,45	3,64	1,42	40,37
113	Суп -лапша домашняя	200	10,25	7,20	29,75	135,75
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,90	6,20	16,25	138,38
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	70	0,20	3,3	0,52	111,6
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		18,48	20,82	90,74	612,74
	Полдник					
147	Булочка домашняя	70	5,5	9,1	32,08	185,0
376	Чай с сахаром	180	0,8	0,60	22,0	91,0

	Всего за полдник		6,3	9,7	54,08	276
--	-------------------------	--	------------	------------	--------------	------------

НЕДЕЛЯ 1

День 2. ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
330	Соус сметанный	30	1,25	2,1	7,35	52,8
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,44	1,46	24,78	117,72
394-У	Вареники с картофелем	150	16,95	17,92	17,47	297,75
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		24,44	21,88	73,90	590,58
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45
	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45

Обед						
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	50	0,45	3,64	1,42	40,37
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	10,27	9,55	13,35	178,37
304-У	Рис отварной	100	4,9	7,2	49	280
295-У	Котлета куриная	70	10,87	8,24	11,24	162,16
15	Компот	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		30,17	29,11	117,81	847,54
Полдник						
2	Печенье	40	4,55	4,10	34,0	148,0
376	Чай с сахаром	180	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		5,35	4,70	56,0	239,0

НЕДЕЛЯ 1

День 3. СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая
---------------	---------------------------------------	--------------	-----------------------------	-----------------------

		порции	Б	Ж	У	ценность
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
219-У	Сырники творожные	150	27,9	5,4	27,3	274,5
330	Соус сладкий сметанный	50	1,97	1,57	2,55	44,84
375,01	Чай черный с лимоном	180	0,06		22,8	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		33,73	7,37	76,95	527,65
	Второй завтрак					
145	Банан	100	0,28	0,28	6,86	30,80
	Всего за 2 завтрак		0,28	0,28	6,86	30,80
	Обед					
50,08	Салат из свеклы с маслом	60	1,14	5,34	4,62	71,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,25	6,5	8,5	115,75
54-1 г	Макароны отварные	130	3,82	0,53	20,75	103,40
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	70	10,92	11,76	3,16	147,52
639	Компот из сухофруктов	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		24,81	24,61	79,83	624,71

Полдник						
151	Плюшка «московская»	70	3,7	7,5	36,0	180,6
376	Чай с сахаром	180	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		4,4	8,1	58,0	271,6

НЕДЕЛЯ 1

День 4. ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная овсяная	150	27,9	5,4	27,3	274,5
381	Кофейный напиток	180	2,44	1,46	24,78	117,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		34,14	7,26	76,38	514,53
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45

	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45
	Обед					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	50	3,11	3,63	5,15	65,86
99-У	Суп овощной	200	5,25	6,5	8,5	115,75
54-Иг	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,90
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	70	21,47	15,15	10,98	286,82
126	Компот из кураги с витамином С	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		36,77	30,44	75,47	778,97
	Полдник					
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	100	10,1	15,3	50,3	379,2
376	Чай с лимоном и сахаром	180	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		10,9	15,90	72,3	470,2

НЕДЕЛЯ 1

День 5. ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-10	Омлет натуральный	150	7,75	8,94	3,15	123,45
23	Чай витаминизированный	180	0,8	0,60	22,0	96,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		12,35	9,94	49,45	341,76
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45
	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45
	Обед					
17	Нарезка овощная "Ассорти"	50	0,45	3,64	1,42	40,37
54-6г	Рис отварной	150	2,43	3,93	26,90	139,8
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	150	3,26	4,68	8,04	123,90
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	70	10,88	9,28	12,05	176,0
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2

	Всего за обед		20,7	22,01	91,21	666,71
	Полдник					
401-У	Булочка «Веснушка»	70	5,5	9,1	32,08	185,0
376	Чай	180	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		6,3	9,7	54,08	276

НЕДЕЛЯ 2

День 1. ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
377	Чай фруктовый	200	7,75	8,94	3,15	123,45
396	Блины со сгущенным молоком	180/20	10,78	11,75	63,41	397,10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		22,33	21,09	90,86	642,86
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45
	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45

Обед						
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,14	5,34	4,62	71,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,25	6,5	8,5	115,75
54-1г	Макароны отварные	130	3,82	0,53	20,75	103,40
299-У	Крокеты "Детские"	70	10,92	11,76	3,16	147,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		24,81	24,61	79,83	624,71
Полдник						
2	Печенье	40	4,55	4,10	34,0	148,0
376	Чай	200	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		5,35	4,7	56,0	239,0

НЕДЕЛЯ 2

День 2. ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	5,50	5,83	23,48	169,31
381	Кофейный напиток	180	2,44	1,46	24,78	117,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		11,74	7,69	72,56	409,34
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45
	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45
	Обед					
13	Овощная нарезка*	60	1,14	5,34	4,62	71,4
81-У	Свекольник	200	8,7	6,2	6,25	128,79
391-У	Пельмени "Детские" отварные	130	3,26	4,68	8,04	123,90
331	Соус сметано-томатный	30	3,55	2,8	7,30	37,25
376	Чай с сахаром	180	0,15		14,04	53,27
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		19,44	19,5	56,09	493,81

Полдник						
2	Булочка с сахаром	70	5,5	9,1	32,08	185,0
145	Сок	180	1,8	0,4	16,2	46,45
	Всего за полдник		7,3	8,1	40,27	231,45

НЕДЕЛЯ 2

День 3. СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
1	Молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,88	64,2
54-21 гн	Какао с молоком	180	4,23	3,93	19,86	126,8
394-У	Вареники с творогом	40	16,95	17,92	17,47	297,75
Пром.	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,30	122,31

	Всего за завтрак.		26,56	23,99	72,51	611,06
	Второй завтрак					
145	Банан	100	0,28	0,28	6,86	30,80
	Всего за 2 завтрак		0,28	0,28	6,86	30,80
	Обед					
0,05-У	Закуска овощная	60	0,99	4,25	2,94	54,46
102-У	Суп картофельный с горохом	200	4,72	2,5	19,37	140,6
54-26г	Рис с овощами	130	3,26	4,68	8,04	123,90
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	70	10,88	9,28	12,05	176,0
375,01	Чай черный с лимоном	180	0,06		22,8	86,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		22,55	21,19	81,04	660,16
	Полдник					
3	Пирожок с картошкой	70	13,72	12,68	54,65	248,55
376	Чай	180	0,8	0,60	22,0	91,0
	Всего за полдник		14,52	13,28	76,65	339,55

НЕДЕЛЯ 2

День 4. ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-32з	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	6,4	30,6	196,0
53-19	Масло сливочное	8	5,81	0,07	0,07	52,36
54-23 гн	Кофейный напиток	180	2,44	1,46	24,78	117,72
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		18,05	8,33	79,75	488,39
	Второй завтрак					
145	Сок	100	0,9	0,2	8,1	46,45
	Всего за 2 завтрак		0,9	0,2	8,1	46,45
	Обед					
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,90	6,20	16,25	138,38
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,72	2,5	19,37	140,6
54-6о	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,18
280-У	Фрикадельки "Детские"**	70	10,87	8,24	11,24	162,16

519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	180	1,04		26,96	107,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
	Всего за обед		25,71	19,72	89,8	658,96
	Полдник					
3	Оладьи «Домашние» с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2
376	Ряженка 2.5%	100	2,8	2,5	11	78
	Всего за полдник		12,9	17,8	61,3	457,2

НЕДЕЛЯ 2

День 5. ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
219-У	Суп-лапша молочная	200	27,9	5,4	27,3	274,5
376	Кофейный напиток с молоком	180	0,15		14,04	53,27

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,30	122,31
	Всего за завтрак.		33,82	7,37	68,19	494,92
	Второй завтрак					
140	Сок	200	0,15	0,21	5,45	24,91
	Всего за 2 завтрак		0,15	0,21	5,45	24,91
	Обед					
17	Нарезка овощная "Ассорти"	50	0,45	3,64	1,42	40,37
108	Суп картофельный с клецками	200	4,72	2,5	19,37	140,6
311-У	Рис отварной	150	2,9	3,6	23,8	139,5
267.66- У	Крокеты	70	7,7	16,73	0,28	169,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	15,84	79,2
375,01	Чай черный с сахаром	180	0,06		22,8	86,0
	Всего за обед		18,47	26,95	83,51	654,67
	Полдник					
345,27	Компот из яблок	180	1,04		26,96	107,44
375	Блины со сгущенным молоком	70	13,72	12,68	54,65	248,55
	Всего за полдник		14,76	12,68	81,61	355,99