

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЦО № 26»

 Ж.Н. Матвеева

Приказ № 457-О от 30.08.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет
(осенне-зимний период)
МБОУ «ЦО № 26»

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,8	9,1	35,5	260	136
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак		450	12,16	17,72	64,46	466,89	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0	0	10	38	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,72	0,48	16,1	102	37
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
	Помидор свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
Итого за обед		690	18,89	16,26	67,95	620,56	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	5,8	26	41
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за уплотненный полдник		420	18,31	14,96	55,11	433,4	
Итого за день		1660	49,36	48,94	197,52	1558,85	

ВТОРНИК (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215	132
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за завтрак		450	12,97	19,99	64,62	491	
Второй завтрак	Плод свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	34
	Котлета рубленая	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Рис отварной	130	3,1	4,6	31,7	182	315
	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	23,3	92,9	344
Итого за обед		690	22,91	30,43	100,45	782,6	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с джемом	130	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	Чай с сахаром	200	0,6	0,02	9,4	37,89	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за уплотненный полдник		370	15	13,11	69	630,19	
Итого за день		1610	51,28	63,93	243,87	1947,79	

СРЕДА (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,7	9,8	27	223	130
	Кофейный напиток с молоком	200	5,22	4,5	7,2	95,4	401
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	13,65	21,18	48,76	457,4	
Второй завтрак	Плод свежий (апельсин)	100	0,32	0,32	7,8	35,5	368
Итого за второй завтрак		100	0,32	0,32	7,8	35,5	
Обед	Суп рыбный	200	6,37	0,3	4,61	52,72	19
	Рыба запеченная в омлете	160	28,36	7,39	4,67	197,32	249
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кисель	200	0,4	0,01	25,24	102,72	376
Итого за обед		650	38,29	18,29	53,32	535,71	
Уплотненный полдник	Печень тушеная в сметане	70	15,73	6,34	2,43	125,62	105
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,76	0,8	31,14	155	204
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Б/Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за уплотненный полдник		470	27,11	10,46	85,47	540,72	
Итого за день		1670	79,37	50,25	195,35	1569,33	

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Каша "Дружба" молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	134
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118	397
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак		490	18,6	25,3	69,7	582	
Второй завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0	0	14,5	61,5	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	14,5	61,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,2	13,7	84	82
	Овощное рагу с курицей отварной	200	15,8	17,93	14,85	190,13	63
	Компот из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Огурец/помидор (свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
Итого за обед		670	21,1	27,96	62,59	493,33	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	18,98	13,75	28,35	279,93	237
	Кисель	200	0,4	0,01	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за уплотненный полдник		370	22,58	14,16	72,99	476,65	
Итого за день		1630	62,28	67,42	219,78	1613,48	

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,3	9	33,7	244,4	133
	Кофейный напиток с молоком	200	5,22	4,5	7,2	95,4	401
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	17,25	20,38	55,46	478,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100	0	0	10	38	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	4	6,6	67,8	67
	Жаркое по-домашнему	200	24,48	6,28	21	241,2	276
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	23,3	92,9	344
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		690	28,67	20,91	67,25	574,76	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Винегрет овощной	150	2	9,2	12,66	142,2	45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	7,1	5,1	17	143,33	454
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за уплотненный полдник		480	16,77	26,47	54,78	525,53	
Итого за день		1720	62,69	67,76	187,49	1617,09	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,4	5,6	18,24	147,6	93
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак		450	9,76	14,22	47,2	354,49	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0	0	10	38	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
Обед	Борщ со свежей капустой	200	1,4	3,8	5,3	61,6	66
	Гуляш из отварного мяса курицы	70	7,3	6,5	1,8	103	93
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,05	6,4	21,9	263	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
	Кисель	200	0,4	0,01	25,24	102,72	376
Итого за обед		670	15,84	24,29	69,61	670,52	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150	3,4	0,02	20,44	152,5	321
	Рыба соленая (порциями) сельдь	30	1,4	2,6	1,1	34	8
	Икра кабачковая	50	0,72	2,83	4,63	46,8	93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Какао с молоком	200	5,5	4,8	22	147,8	397
	Кондитерское изделие (вафля)	30	2,4	8,1	18,6	155	Б/Н
Итого за уплотненный полдник		500	16,62	18,75	86,17	630,1	
Итого за день		1720	42,22	57,26	212,98	1693,11	

ВТОРНИК (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,8	9	35,5	260	136
	Кофейный напиток с молоком	200	5,22	4,5	7,2	95,4	401
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	18,75	20,38	57,26	494,4	
Второй завтрак	Плод свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед	Суп картофельный	200	1,8	2,24	13,3	81	77
	Голубцы ленивые	150	11,5	8,9	18,7	301	151
	Салат из свежих огурцов	50	3,8	30,44	11,9	33,6	13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	349
Итого за обед		640	20,03	49,13	84,2	649,96	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с джемом	130	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за уплотненный полдник		370	14,46	13,11	69,06	630,19	
Итого за день		1560	53,64	82,92	220,82	1820,55	

СРЕДА (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215	132
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за завтрак		450	12,97	19,99	64,62	491	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	100	0	0	10	38	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
Обед	Суп рыбный	200	6,37	0,3	4,61	52,72	19
	Котлета рыбная	70	4,7	3,4	5,3	82	248
	Пюре картофельное	150	3,4	0,02	20,44	152,5	321
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	23,3	92,9	344
Итого за обед		710	17,63	14,31	72,45	563,07	
Уплотненный полдник	Омлет на натуральном молоке	100	18,1	30,8	2,4	268	216
	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	0,06	1,64	11	131
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Напиток кисломолочный ("Снежок")	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
	Кондитерское изделие (пряник)	40	1,2	1,3	31	141,7	Б/Н
Итого за уплотненный полдник		400	28,52	37,06	61,64	610,1	
Итого за день		1660	59,12	71,36	208,71	1702,17	

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	3,7	9,8	27	223	130
	Кофейный напиток с молоком	200	5,22	4,5	7,2	95,4	401
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	13,65	21,18	48,76	457,4	
Второй завтрак	Флод свежий (банан)	100	1,5	0,5	8	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	8	95	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	4,9	12,7	102,5	67
	Сметана	10	0,2	1,5	1,7	36	479
	Плов из птицы	200	10,5	14,8	37,5	325,5	304
	Салат из свежих помидоров	50	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Компот из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		700	16,24	32,71	88,02	726,46	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	130	26,1	18	34,2	335,7	236
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
Итого за уплотненный полдник		370	29,36	18,42	63,06	467,59	
Итого за день		1620	60,75	72,81	207,84	1746,45	

ПЯТНИЦА (2 сентября)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,5	144	173
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0,1	8,2	0,1	75	6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		450	11,13	17,39	54,82	420	
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0	0	10	38	399
Итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	4,1	1,8	9,4	96,8	33
	Котлета рубленая	70	8	8,7	5,7	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	24,7	2,8	156,8	216	168
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	23,3	92,9	344
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
Итого за обед		690	39,96	23,89	214	761,65	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом (филе куриное)	200	10	8	10,8	280	200
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	17
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Булочка домашняя	50	4,5	6,25	26,9	178	78
Итого за уплотненный полдник		490	17,76	14,67	66,56	589,89	
Итого за день		1730	68,85	55,95	345,38	1809,54	

Среднее значение за период (1 неделя)

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1658	60,996	59,66	208,802	1661,308

Среднее значение за период (2 неделя)

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1658	56,916	68,06	239,146	1754,364