


Согласовано:

Заведующая СП «Детский сад Солнышко»

ГБОУ СОШ им.А.М.Шулайкина

 О.В.Нестерова

«1» сентября 2021г.



Десятидневное цикличное меню СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им.А.М.Шулайкина с.Старый Аманак

1,5-3 лет

неделя 1 день первый (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	150	5,36	0,56	0,86	157,47	4 002
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	10 015
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	13 002
Итого за завтрак		330	7,93	3,86	25,36	267,91	
Второй завтрак	Печенье	30	2,13	5,46	19,38	135,3	12 006.01
Итого за второй завтрак		30	2,13	5,46	19,38	135,3	
Обед	Суп картофельно гречневый с мясом	150	6,5	7,9	16	116	2 014
	Плов с мясом	150	8,1	3,5	7,5	118	7 005
	компот из С/Ф	150	0,78	0	20,22	80,58	10 024
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 003
	Салат из консервированного зелёного горошка	30	0,89	1,55	0,95	24,75	1 047
Итого за обед		540	19,96	13,64	71,88	472,23	
Полдник	каша многозерновая молосная с/м	150	5,03	7,35	20,33	167,25	4 009
	какао	150	3,15	2,72	12,96	89	40
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	40
Итого за полдник		300	8,18	10,07	33,29	256,25	
Итого за день		1200	38,2	33,03	149,91	1131,69	

неделя первая день второй (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						3
						236	64 01
Завтрак	Каша манная молочная с/м	150	6,9	9,3	31,05	70	10 029
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,64	78,9	13 002
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	384,9	
Итого за завтрак		330	11,36	12,17	56,75	86	40
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	86	
Итого за второй завтрак		150	1	0,2	20,2	90,51	2 011
Обед	Уха с рыбными консервами	150	6,11	1,56	9,99	27,48	
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,31	270,51	7 052.02
	Каша гречневая	150	8,6	7,23	41,18	316,85	36
	Тефтеля	70	23,43	20,25	9,14	22,35	10 024
	Подлив	30	0,35	1,26	2,41	118,13	13 002
	Напиток лимонный	150	0,23	0	28,92	68,7	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	914,53	
Итого за обед		610	41,26	32,48	107,87	159,35	1 194
Полдник	Запеканка творожно вермишелевая	150	6,77	6,68	18,03	39,44	71.03
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	198,79	
Итого за полдник		300	6,94	9,68	28,03	1584,22	
Итого за день		1390	60,56	54,53	212,85		

неделя первая день третий (среда)

№	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
		Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						3
	Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	3,5	0,51	0,5	141,9	64.01
		Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	10 015
		Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	36
		Сыр	20	1,1	0,2	9,9	44	13 003
	Итого за завтрак		350	9,87	4,3	38,42	353,8	
	Второй завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	11 001
		Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	40
	Итого за второй завтрак		300	4,35	3,75	21	142,5	
	Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,77	1 026.01
		Суп "Бабушкин" со сметаной	150	9,3	7,65	19,5	195	2 009.01
		Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	7 059
		Гуляш с мясом	30	5,04	4	12	143	8 005
		Кисель	150	0,12	4,29	1,17	40,34	10 103
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
	Итого за обед		30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 003
	Полдник	Омлет	100	9,28	18,03	1,86	193	12 006.01
		Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	12 006.01
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	11
	Итого за полдник		280	11,58	21,36	25,78	301,14	
	Итого за день		1500	47,63	52,24	155,72	1458,35	

неделя первая день четвёртый (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Каша пшённая молочная с/м	3	150	8	10	36		3
	Кофейный напиток батон	1	150	3	3	19	253	4 002
Итого за завтрак		4	300	11	13	55	117	10 052
Второй завтрак	Печенье порционное	0	330	13,12	13,87	15,06	78,9	13 002
Итого за второй завтрак		0	30	2,13	5,46	19,38	448,9	
Обед	Свекольник с мясом и сметаной	3	30	2,13	5,46	19,38	135,3	11 087
	Каша перловая	6	150	2,81	1,28	7,64	54,62	1 039
	Рыба туш. с овощами	4	150	4,52	0,53	0,44	155,07	2 001
	Напиток из кураги	7	100	13,62	7,45	9,73	160	7 010.04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	2	150	0,78	0	20,22	80,58	10 104.02
	Хлеб ржано-пшеничный	9	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
Итого за обед		22	610	25,42	9,95	65,24	583,17	13 003
Полдник	Сосиска запечёная в тесте	7	60	9,6	13,2	0,72	147	24
	Сок фруктовый	6	150	1,65	10,65	4,65	123	1 050.02
Итого за полдник		13	100	0,5	0,5	11,8	47	11 001
Итого за день		11	310	11,75	24,35	17,17	317	
		8	1280	52,42	53,63	171,85	1484,37	

неделя первая день пятый (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	7,9	9,8	31,1	246	4 034.01
	какао	150	0,2	0,1	17,3	106	10 110.03
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	13 002
Итого за завтрак		330	10,22	10,77	63,46	430,9	
второй завтрак	Груши	100	0,5	0,4	12,4	47	11 001
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,4	12,4	47	
Обед	Салат с луком	30	0,47	2,16	2,72	32,29	1 026.01
	Суп гороховый с мясом	150	16,5	7,5	13,5	6	2 043
	Капуста туш. с мясом	150	3,18	6,72	6,98	131,91	7 016.01
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	10078
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 002
Итого за обед		540	24,01	20,07	60,41	342,54	
Полдник	Каша ячневая сладкая с/м	150	3,5	0,51	0,5	141,9	1 051
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	36
Итого за полдник		330	5,8	3,84	24,42	250,04	
Итого за день		1300	40,53	35,08	160,69	1070,48	

неделя вторая день первый(понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Батон со сгущ.молоком	30/2	17	16	9	231	3
	чай с ахаром	150	3	3,2	19	117	5 001
Итого за завтрак		150	20	19,2	28	348	10 052.01
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	40
		150	0	0	15	67,5	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом.	30	1,35	8,55	2,05	89	1 047
	Рассольник с мясом и сметаной	150	5,7	0,6	16	94	41
	Макароны отварные	150	3,875	10	16,9	181	3 003.01
	Бефстроганов	30	2,1	5,3	10	100	7 020.01
	Навпиток из шиповника	150	0,1	0	18,3	75	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	13 003
Итого за обед		570	16,625	24,95	87,65	654	
Полдник	Каша геркулесовая молочная с/м	150	5,03	7,35	20,33	167,25	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,64	70	6 009
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	
	сыр.	20	4,6	8,7	0	72,4	71.03
Итого за полдник		200	9,06	11,57	25,7	221,3	
Итого за день		1070	45,685	55,72	156,35	1290,8	

неделя вторая день второй (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Соус молочный с/м	150	5,93	4,71	7,65	134,51	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	2 194
	Батон	30	2,12	87	15,06	78,9	19
Итого за завтрак		330	11,2	94,43	35,67	302,41	13 002
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	40
Итого за второй завтрак		150	0	0	15	67,5	
Обед	Щи с мясом и сметаной	150	1,05	2,93	5,09	67,8	1 016
	Котлета	70	10,3	4,14	3,81	87,54	2 041
	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,18	270,51	7 059.01
	Подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,35	8 012
	Кисель	150	1,02	2,06	21,76	87,14	10 034
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 003
Итого за обед		610	24,96	18,31	101,46	668,24	
Полдник	Яйцо варёное	1	3,6	2,4	0,48	80	12 006.01
	Бутерброд с маслом	30/20	4,56	7,15	52,51	292,73	
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	
Итого за полдник		1	8,16	9,55	52,99	372,73	
Итого за день		1091	44,32	122,29	205,12	1410,88	

неделя вторая день третий (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,8	10,1	26,9	225	3
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	64.01
	Батон	20	2,12	0,87	15,06	78,9	19
Итого за завтрак		400	12,4	14,45	64,52	412,9	13 002
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	40
	Итого за второй завтрак	150	0	0	15	67,5	
Обед	Салат с кукурузой консервированной	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2 009.01
	Суп фасолевый	150	3,008	2,73	23,994	126,55	
	Жаркое по домашнему	150	7,65	8,15	14,55	182,81	7 003.02
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	10 006
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 003
Итого за обед		540	15,988	13,42	88,384	552,63	
	Суп фруктовый	150	0,75	0,15	25,65	106,5	
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	10 015
	Хлеб с отрубями	30	2,4	0,75	13,2	72	13 012
Итого за полдник		330	3,32	3,9	48,85	217,94	
Итого за день	Салат из помидоров с растит. маслом	50	0,5	4	2	43	1 026.01
		1420	31,708	31,77	216,75	1250,97	

неделя вторая день четвёртый (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,74	7,64	19,76	167,37	3
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,64	70	68.01
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	10 019.01
Итого за завтрак		330	9,2	10,51	45,46	316,27	13 002
Итого за второй завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	11 001
		150	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с клёцками с мясом	150	6,11	1,56	9,99	90,51	1 047
	Каша кукурузная	150	8,55	7,23	41,18	270,51	2 017.01
	Курица запеч.в сметане	100	11,77	10,78	2,93	155,83	7 010
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	10 012
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,33	13,29	64,2	13 003
Итого за обед		610	30,9	20,23	101,53	730,33	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	150	14,16	9,72	11,81	193,51	40 132
	Чай с сахаром	150	0,17	3	10	39,44	24
Итого за полдник		300	0,17	3	10	39,44	
Итого за день		1390	44,62	37,49	162,99	1161,04	

Прием пищи	Наименование блюда	неделя вторая день пятый (пятница)					
		Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	8	150				
	Какао			4,95	6,75		
	Батон	6	150	3,15	2,72	15,48	
Итого за завтрак	Сыр	6	30	2,12	0,87	12,96	
Второй завтрак	Груши	0	20	4,6	8,7	15,06	
	Итого за второй завтрак	5	350	14,82	19,04	43,5	
Обед		4	120	0,5	0,4	12,4	
	Борщ с мясом и сметаной	4	120	5	4	12,4	
	Гороховое пюре	4	150	5,94	4,35	8,24	
	Котлета	0	120	0	0	0	
	Напиток из шиповника	1	70	10,3	4,14	3,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	4	150	0,51	0,21	14,24	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	2	30	2,13	0,33	13,92	
	Итого за обед	9	30	1,56	0,36	13,29	
	Полдник	Пирог с конфитюром	5	550	20,44	9,39	53,5
		Чай с сахаром	4	60	5,8	6,4	9,4
Итого за полдник		0	150	0,17	3	10	
Итого за день		4	210	5,97	9,4	19,4	
		8	1230	46,23	41,83	128,8	
						377,45	
						380,58	
						78,9	
						72,4	
						89	
						140,28	
						159,44	
						973,47	