

Согласовано:

Заведующая СП «Детский сад Солнышко»

ГБОУ СОШ им. А. М. Шулайкина

О. В. Нестерова
О. В. Нестерова

«1» сентября 2021г.

Утверждаю:



Приказ №152 от 01 сентября 2021г.

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

3-7 лет

неделя первая 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	Макаронны отварные с маслом и сыром	200	6,43	0,67	1,03	188,96	3
	Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	4 002
Итого за завтрак	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	10 015
	Печенье	410	8,76	4,7	26,95	304,96	13 002
Второй завтрак		50	2,84	7,28	25,84	180,4	
	Итого за второй завтрак	50	2,84	7,28	25,84	180,4	12 006.01
Обед	Суп картофельно гречневый с мясом	200	6,24	5,56	12,72	136	2 014
	Плов с мясом	175	18	16,63	30,11	342	7 005
	компот из С/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	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	40	1,19	2,07	1,27	33	1 047
Итого за обед		655	30,06	24,95	95,57	740,6	
Полдник	каша многозерновая молосная с/м	200	6,7	9,8	27,1	223	4 009
	какао	180	3,78	3,26	15,55	107	40
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	40
Итого за полдник		380	10,48	13,06	42,65	330	
Итого за день		1495	52,14	49,99	191,01	1555,96	

неделя первая день второй (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	и	300мл	9,2	12,4	37,26	314	3
Завтрак	Каша манная молочная с/м	200					64 01
	Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,76	84,01	10 029
	Батон 30	30	2,12	0,87	2,15	78,9	13 002
Итого за завтрак		410	14,13	15,67	52,17	476,91	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	180	0	0	18	81	40
	30	180	0	0	18	81	
	Уха с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	2 011
Обед	Винегретовощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	
	Каша гречневая	150	10,26	8,68	49,41	270,51	7 052.02
	Тефтели 70	70	23,43	20,25	324,61	316,85	36
	Подлив 60	60	0,7	2,52	4,81	44,7	10 024
	Напиток лимонный	180	0,27	0	86,76	136,35	13 002
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 30	60	4,26	0,66	27,84	193,08	13 003
		780	47,87	37,89	511,36	1137,13	
	Запеканка творожно вермишелевая	150	10,16	10,02	27,05	239,03	1 194
Полдник	Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	71.03
	Итого за полдник	330	10,36	13,72	39,05	286,33	
Итого за день	30	1700	72,36	67,28	620,58	1981,37	

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							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	4,66	0,68	0,66	189,2	64,01
	Какао	180	3,78	3,26	15,55	107	10 015
	Батон	30	0	0	10	40	36
	Сыр	20	4,6	8,7	0	72,4	13 003
Итого за завтрак		430	13,04	12,64	26,21	408,6	
Второй завтрак	Йогурт	180	4,35	3,75	6,3	76	11 001
	Сок фруктовый	180	0	0	18	81	40
Итого за второй завтрак		360	4,35	3,75	24,3	157	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	1 026,01
	Суп "Бабушкин" со сметаной	200	12,4	10,2	26	260	2 009,01
	Картофельное пюре	150	4,34	6,24	10,72	165,2	7 059
	Гуляш с мясом	60	10,08	8,58	2,34	80,68	8 005
	Кисель	180	1,22	20,11	26,11	104,57	10 103
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	13 002
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	13 003
	Омлет	710	32,58	48,87	97,57	794,89	
	Чай с сахаром	150	13,92	27,05	2,79	290	12 006,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	180	0,2	3,7	12	47,3	12 006,01
Итого за полдник		30	2,13	0,33	13,92	68,7	11
Итого за день		360	16,25	31,08	28,71	406	
		1860	66,22	96,34	176,79	1766,49	

неделя первая день четвёртый(четверг)

Приём 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	200	6,32	10,18	26,34	223,16	4 002
	Кофейный напиток батон	180	2,81	2,4	12,76	84,01	10 052
		30	2,12	0,87	15,06	78,9	13 002
Итого за завтрак		410	11,25	13,45	54,16	386,07	
	Печенье порционное	40	2,84	7,28	25,84	180,4	11 087
Итого за второй завтрак		40	2,84	7,28	25,84	180,4	
	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	1 039
Обед	Каша перловая	150	5,42	0,63	0,52	186,08	2 001
	Рыба туш. с овощами	100	20,43	11,18	14,6	240	7 010.04
	Напиток из курати	180	0,94	0	24,26	96,7	10 104.02
	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
		690	34,22	14,2	76,77	728,5	
	Сосиска запечённая в тесте	60	9,6	13,2	0,72	147	24
Итого за обед		180	0	0	18	81	1 050.02
	Сок фруктовый	100	0	0	0	47	11 001
Итого за полдник		340	9,6	13,2	18,72	275	
	Итого за день	1480	57,91	48,13	175,49	1569,97	

неделя первая день пятый (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вода питьевая детская (на весь день), 300мл					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	9,08	10,36	40,18	289,98	4 034.01	
	какао	180	3,78	3,26	15,55	107	10 110.03	
Итого за завтрак	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9	13 002	
	Груши	410	14,98	14,49	70,79	475,88		
		100	0,5	0	0	47	11 001	
Обед		100	0,5	0	0	47		
	Салат с луком	40	0,53	2,47	3,12	36,44	1 026.01	
	Суп гороховый с мясом	200	22	10	18	8	2 043	
	Капуста туш.с мясом	175	3,71	7,84	8,14	139,65	7 016.01	
	Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	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	
		655	30,13	24,7	68,47	364,29		
	Каша ячневая сладкая с/м	200	4,66	0,68	0,66	189,2	1 051	
	Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	53	
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,13	0,33	13,92	68,7	36	
		410	6,99	4,71	26,58	305,2		
Полдник		1575	52,6	43,9	165,84	1192,37		

неделя вторая день первый (понедельник)

Пример 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 чай с сахаром	30/2	4,56	7,15	52,51	292,73	3
Обед		180	0,2	3,7	12	47,3	5 001
Ужин	Сок фруктовый	180	4,76	10,85	64,51	340,03	10 052.01
		180	0	0	18	81	40
		180	0	0	18	81	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом.	30	1,35	8,55	2,05	89	1 047
	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	41
	Макароны отварные	150	6,43	0,67	1,03	188,96	3 003.01
	Бифстроганов	60	7,76	6,22	1,64	93,5	7 020.01
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	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
		680	23,03	18,09	58,44	654,41	
	Каша геркулесовая молочная с/м	200	6,7	9,8	27,1	223	
	Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,76	84,01	6 009
	Батон сыр	30	2,12	0,87	15,06	78,9	
		20	4,6	8,7	0	72,4	71.03
		230	9,53	11,97	27,82	235,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	1270	37,32	40,91	168,77	1310,75	

неделя вторая день второй (вторник)

Пример пищи	Наименование блюда	и — эв	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
				Вода питьевая детская (на весь день), 300мл				
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус молочный с/м		200	7,9	6,28	10,2		3
	Какао с молоком		180	3,78	3,26	15,55	179,34	2 194
	Батон		30	2,12	0,87	15,06	107	19
	Сок фруктовый или овощной		410	13,8	10,41	40,81	78,9	13 002
	Щи с мясом и сметаной		180	0	0	18	365,24	
	Котлета		180	0	0	18	81	40
	Каша пшеничная		200	1,4	3,9	18	81	
	Подлив		70	10,3	4,14	6,78	67,8	1 016
	Кисель		150	10,26	7,23	3,81	87,54	2 041
	Хлеб ржано-пшеничный		60	0,35	668,68	41,18	270,51	7 059,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта		180	1,22	20,11	49,41	324,61	8 012
	Яйцо варёное		30	2,13	0,33	26,11	104,57	10 034
	Бутерброд с маслом		30	1,56	0,36	13,92	68,7	13 002
	чай с сахаром		720	27,22	704,75	13,29	64,2	13 003
			1	3,6	2,4	0,48	987,93	
			30/20	4,56	7,15	52,51	80	12 006,01
			180	0,2	3,7	12	292,73	
			1	8,16	9,55	52,99	47,3	
			1311	49,18	724,71	266,3	372,73	
							1806,9	

неделя вторая день третий (среда)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Каша гречневая молочная жидкая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	64.01
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	107	19
Батон	30	2,12	87	15,06	78,9	13 002
Сок фруктовый	410	17,3	99,9	85,51	546,58	
	180	0	0	18	81	40
	180	0	0	18	81	
Салат с кукурузой консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	2 009.01
Суп фасолевый	200	4,01	3,64	3,99	168,74	
Жаркое по домашнему	175	9,56	9,77	17,46	219,37	7 003.02
Компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	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
	655	19,35	16,57	76,13	657,43	
Суп фруктовый	200	0,2	0,2	34,2	142	
Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	10 015
Хлеб с отрубями	30	2,4	0,75	13,2	72	13 012
Салат из помидоров с растит. маслом	410	2,8	4,65	59,4	261,3	
	50	0,5	4	2	43	1 026.01
	1655	39,45	121,12	239,04	1546,31	

неделя вторая день четвёртый (четверг)

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
	Каша рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3
	Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,76	84,01	68.01
	Батон	30	2,12	87	15,06	78,9	10 019.01
	Йогурт	410	11,25	99,58	54,16	386,07	13 002
		180	4,35	3,75	6,3	76	11 001
		180	4,35	3,75	6,3	76	
	Суп с клёцками с мясом	200	1,64	2,48	10,6	69,2	1 047
	Каша кукурузная	150	10,26	8,68	49,41	324,61	2 017.01
	Курица запеч. в сметане	100	11,77	10,78	2,93	155,83	7 010
	Компот из с/ф	180	0,94	0	24,26	96,7	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
		690	28,3	22,6	114,41	779,24	
	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,72	290,27	40 132
	Чай с сахаром	180	0,2	3,7	12	47,3	24
		330	0,2	3,7	12	47,3	
		1610	44,1	129,63	186,87	1288,61	

неделя вторая день пятый (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл					
	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	9	20,64	187,04
	Какао	180	3,78	3,26	15,55	107
	Батон	30	2,12	0,87	15,06	78,9
	Сыр	20	4,6	8,7	0	72,4
		430	17,1	21,83	51,25	445,34
	Груши	100	0	0	0	47
		100	5	4	12,4	56
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,92	5,83	10,98	128
	Гороховое пюре	120	0	0	0	0
	Котлета	70	10,3	4,14	3,81	87,54
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1,56	0,36	13,29	64,2
		630	22,52	10,91	59,08	421,65
	Пирог с конфитуром	90	5,8	6,4	9,4	120
	Чай с сахаром	180	0,2,37	12	47,3	39,44
		270	5,8	18,4	56,7	159,44
		1430	50,42	55,14	179,43	1082,43