


Утверждаю :

Директор ГБОУ ООШ п.Кошелёвка

 Юсупова Л.Е.

« 20 » августа 2021 год

приказ № 89

Примерное десятидневное цикличное
менюготавливаемых блюд

СП « Детский сад» ГБОУ ООШ п. Кошелёвка

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

(осенне- зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200/4	3,92	5,66	40,17	180,17	33
	Какао с молоком	200	1,67	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	10,11	12,86	74,52	410,48	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат витаминный	50	0,73	5,61	15,18	80,81	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,05	5,77	28,01	152,83	98
	Котлеты рыбные	70	9,37	8,61	31,57	201,95	52
	Картофельное пюре	130	4,2	7,28	20,75	143,62	63
	Чай с сахаром	180	0,0	0,00	10,38	57,12	194
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,93	28,23	109,26	805,83	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с маслом	200/5	6,04	5,81	24,38	138,35	679
	Оладьи с повидлом	70/13	5,10	6,19	32,66	237,14	168
	Молоко кипячёное	200	6,0	6,4	9,4	119,2	965
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотнённый полдник		490	18,66	18,56	67,42	541,69	
Итого за день		1710	54,1	60,05	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая с маслом	200/4	4,41	6,51	30,53	200,1	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	12,21	14,49	60,88	458,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат морковный	50	0,71	4,03	8,07	55,25	41
	Щи из свежей капусты	180	4,01	5,5	18,73	71,11	37
	Гуляш из говядины	70	9,28	10,32	25,49	248,75	256
	Рис припущенный	130	2,98	2,89	30,95	140,64	316
	Компот из свежих яблок	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	22,98	23,87	102,19	793,5	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	4,4	8,18	31,04	147,92	104
	Ватрушка с творогом	70	6,12	8,12	50,01	208,52	54
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	18,04	21,46	90,03	505,43	
Итого за день		1710	54,13	60,02	261,2	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/4	8,35	7,51	45,2	270,40	316
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	11,87	12,01	71,48	457,82	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Свекла тушёная	50	2,5	5,1	20,20	110,5	78
	Рассольник со сметаной	180/10	5,15	12,46	23,32	180,9	34
	Капуста тушеная с рыбой	200/70	9,83	11,52	37,73	200,07	150
	Кисель + С витаминизация	180	0,11	0,11	25,8	103,18	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	23,17	30,15	110,42	764,78	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	200/4	6,8	6,9	7,9	109,2	56
	Булочка «Веснушка»	70	2,82	5,78	39,73	226,20	473
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	17,54	17,84	57,41	488,40	
Итого за день		1710	54,08	60,1	261,11	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/4	6,2	5,42	27,2	204,6	68
	Какао с молоком	200	1,67	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	12,39	12,62	61,55	434,91	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат морковно-капустный с изюмом	50	0,81	4,2	5,72	50,3	399
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,05	5,77	28,01	152,83	98
	Тефтели из говядины	70	9,26	15,0	32,64	213,72	286
	Каша гречневая	130	4,49	4,48	24,31	142,24	36
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,19	30,41	104,43	785,71	
Уплотненный полдник	Гороховое пюре с маслом	200/5	3,1	5,7	25,4	119,6	161
	Булочка столичная	70	5,82	5,79	51,04	272,18	9
	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	16,04	16,65	85,22	537,38	
Итого за день		1710	54,02	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	14,85	15,23	64,25	478,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат луковый	50	0,60	3,02	5,27	54,52	30
	Суп с клецками	180	5,51	5,6	29,59	91,79	779
	Жаркое по-домашнему	200	12,24	20,21	53,04	356,84	51
	Компот из свежих яблок	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	21,35	29,96	106,82	747,76	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченый	200	3,9	7,0	36,5	222,0	235
	Вафли	50	2,5	2,45	36,35	160,0	22
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	13,92	14,61	81,83	531,0	
Итого за день		1690	54,02	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200/4	9,1	9,2	6,54	248,84	70
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	12,62	13,7	29,29	436,26	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат свекольный с изюмом	50	0,60	4,7	12,92	75,3	18
	Суп гороховый с гренками	180/18	5,01	7,07	26,01	141,0	88
	Рыба тушеная	70	9,17	16,48	32,52	180,75	39
	Макаронные изделия отварные	130	3,21	3,2	29,62	97,43	104
	Кисель + С витаминизация	180	0,11	0,11	25,80	103,1	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	23,68	32,52	130,24	767,08	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (рис)	200/5	5,13	4,5	33,64	170,93	209
	Галетное печенье	50	3,15	4,02	36,25	183,74	55
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	16,2	13,68	79,67	507,67	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200/4	6,8	6,9	7,9	109,0	56
	Какао с молоком	200	1,67	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	12,99	14,1	52,25	391,56	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	6,2	7,5	50,1	
	Суп крестьянский с крупой	180	2,19	4,99	26,99	93,01	769
	Котлета мясная	70	9,82	8,61	11,2	180,5	42
	Картофельное пюре	130	4,2	5,3	16,61	165,0	63
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,1	40,0	110,98	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	23,09	26,16	105,67	769,09	
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом	200/6	4,75	7,38	36,22	211,65	392
	Булочная сдобная	70	5,65	6,8	48,28	240,1	9
	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	17,52	19,34	93,28	597,35	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	200/4	5,55	5,9	32,5	199,97	93
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	13,35	13,88	62,85	458,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,05	9,43	75,26	16
	Суп-пюре из картофеля	180	3,57	4,34	37,8	210,7	816
	Вермишелевая запеканка с мясом	200/60	13,64	19,33	58,73	309,52	212
	Компот из свежих яблок	180	0,42	0,17	15,18	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	23,66	29,85	124,51	840,09	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная в масле	200/5	3,47	4,72	23,90	72,77	129
	Оладьи с повидлом	70/13	5,1	6,19	32,66	237,14	168
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	16,09	16,07	65,54	458,91	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	200/4	6,88	7,49	29,82	247,2	384
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	10,10	11,99	56,1	434,62	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Винегрет овощной	50	1,50	5,0	12,3	61,2	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	6,11	8,10	23,27	101,25	318
	Гуляш из говядины	70	9,28	10,32	24,27	248,75	259
	Гороховое пюре	130	3,2	5,66	17,26	105,03	36
	Кисель +С витаминизация	180	0,11	0,11	25,8	103,1	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,78	30,15	106,27	788,83	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,45	5,0	21,35	129,08	27
	Булочка творожная	70	6,25	7,6	45,7	205,5	492
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	16,62	17,76	76,83	487,58	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Какао с молоком	200	1,67	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	13,24	14,45	79,7	450,52	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,93	2,38	15,96	63,04	68
	Борщ украинский	180	4,55	9,89	28,1	192,42	144
	Плов с мясом	200/60	12,35	15,78	36,07	292,07	24
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,41	29,01	93,88	774,15	
Уплотненный полдник	Макаронник	200	5,13	5,18	27,56	141,47	209
	Пряник	50	3,7	5,8	41,28	246,26	31
	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	15,95	16,14	77,62	533,33	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	
Среднее значение за период		1704	54,0	60,0	261,0	1800,04	

В данном документе прошито

пронумеровано и скреплено печатью

двадцать шест

11 листов.



Директор

Юсупов

Юсупова Л.Е.