



**Примерное 10-Дневное цикличное меню для воспитанников
детского сада с 3 до 7 лет (завтрак, завтрак 2, обед, полдник) с 5,5
часовым пребыванием на 2024 год.**

Меню составлено на основании сборников рецептур:

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2012.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог Оскирко Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	176,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	18	18	52	451	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67
	Котлеты особые с маслом сливочным 2	80	12	14	12	283	269
	Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	Итого за Обед		660	26	31	88	796
Итого за день		1 165	45	49	158	1323	

(лист 2)

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	21	22	66	556	
Завтрак 2	Йогурт питьевой 2	100	4		19	95	431,01
Итого за Завтрак 2		100	4		19	95	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Биточки из свинины 2	80	12	28	12	348	282,01
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 2	200			27	109	375
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	21	41	83	793	
Итого за день		1 165	46	63	168	1444	

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 2	160	20	13	21	284	237
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	28	19	42	470	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Плов из птицы 2	200	28	9	36	336	304
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	Итого за Обед		650	36	12	89	610
Итого за день		1 165	65	31	149	1156	

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 2	160	7	8	30	227	185,11
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	19	18	58	486	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом 2	200	2	3	6	67	81
	Суфле запеченное из рыбы 2	80	11	7	3	114	268,01
	Пюре картофельное 2	130	3	7	19	151	321
	Компот из свежих яблок 2	200			28	109	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	19	17	78	548	
Итого за день		1 165	39	35	154	1110	

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	7	8	30	227	185,04
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	20	19	59	505	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Уха с крупой и рыбой 2	200	5	2	12	90	158
	Птица, тушенная в соусе с овощами 2	200	13	2	20	131	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
	Итого за Обед		650	21	4	68	383
Итого за день		1 165	42	23	145	964	

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая хлопья Геркулес молочная 2	160	9	12	38	297	185,03
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
	Итого за Завтрак		405	21	22	66	556
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 2	200	5	7	14	134	87
	Биточки из свинины 2	80	12	28	12	348	282,01
	Макаронные изделия отварные 2	130	5	4	31	182	317,01
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	25	39	93	826	
Итого за день		1 165	47	61	177	1458	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	28	207	185,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	20	20	58	500	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 2	200	4	10	8	134	67
	Тефтели из говядины с соусом 2	80	7	8	8	172	286
	Капуста тушеная 2	130	3	4	14	94	132
	Компот из свежих яблок 2	200			28	109	372
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	17	22	80	616	
Итого за день		1 165	38	42	156	1192	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным 2	160	6	8	20	175	168,02
	Чай с молоком с сахаром 2	200	1	1	11	64	302
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	14	14	41	361	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 2	200	5	3	17	112	82
	Пюре картофельное 2	130	3	7	19	151	321
	Птица отварная 2	80	23	2	1	98	300
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	34	12	73	523	
Итого за день		1 175	49	26	132	960	

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 2	160	4	6	22	158	175,01
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 2	200	6	6	19	156	382,01
	Бутерброд с маслом сливочным 2	45	8	6	11	137	3,01
Итого за Завтрак		405	18	18	52	451	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 2	200	2	5	15	116	76
	Котлеты или биточки рыбные 2	80	8	6	10	120	91
	Рис отварной 2	130	2	4	22	133	304,01
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 2	200			27	109	375
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	15	15	96	585	
Итого за день		1 165	34	33	166	1112	

(лист 10)

Рацион: Д/сад Афонино СШ 3-7 лет (5,5 часов)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными 2	160	4	5	20	124	93
	Кофейный напиток с молоком 2	200	4	4	17	122	395
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 2	55	7	5	10	122	3,02
Итого за Завтрак		415	15	14	47	368	
Завтрак 2	Сок фруктовый 2	100	1		18	76	399,01
Итого за Завтрак 2		100	1		18	76	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 2	200	3	9	8	135	57
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 2	80	17	7	15	194	305
	Каша гречневая рассыпчатая 1	130	7	7	32	217	302
	Компот из смеси сухофруктов 2	200			14	55	376
	Хлеб ржаной 50 2	50	3		22	107	299,02
Итого за Обед		660	30	23	91	708	
Итого за день		1 175	46	37	156	1152	

Итого за период	11 670	451	400	1561	11871	
Среднее значение за период		45,1	40	156,1	1187,1	

Составил _____ Осирко Е.А.

Утвердил _____