Примерное цикличное меню для детей от 3-7 лет, посещающих образовательные организации Выселковского района на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	150	3.7	4.7	12.5	121.8	336
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187
	Какао с молоком	200	3.9	4.7	14.8	113.1	397
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3
	Хлеб ржаной	10	0.5	0.1	4.9	16.5	28
	ИТОГО за завтрак:	**437.2**	**13.9**	**13.8**	**44.8**	**365.6**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0.4	0.5	3.7	17.5	
	Сок натуральный	180	1	0	18.1	76.8	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**185**	**1.4**	**0.5**	**21.8**	**94.3**	
ОБЕД							
	Овощи соленые (помидоры)	50	0.5	0.1	1.9	10.6	
	Суп картофельный с рыбой	200	3.8	4.9	11.4	108.9	73
	Сердце говяжье в сметанном соусе 70/20	90	10.1	12.6	3.2	165.1	262
	Макаронные изделия отварные	130	3.7	4.2	27	195.5	306
	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	23.8	95.8	639
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	ИТОГО за обед:	**680**	**20.2**	**22.1**	**82.1**	**635.3**	
ПОЛДНИК							
	Оладьи дрожжевые с повидлом 65/20	85	5.6	7.4	40.4	239	1309
	Чай с сахаром 180/8	180	0.1	0	8.4	33.4	957
	ИТОГО за полдник:	**265**	**5.7**	**7.4**	**48.8**	**272.4**	
	ИТОГО за день:	**1567.2**	**41.2**	**43.8**	**197.5**	**1367.6**	
День: второй (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3.3	5.2	25.9	170.3	85
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.4	16.7	109.9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	ИТОГО за завтрак:	**430**	**9.9**	**11.8**	**52.4**	**352.8**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0.6	0.8	9.9	46.5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**115**	**1.1**	**0.8**	**24.4**	**87.5**	
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.3	2.3	1	36.8	3

	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35	235	4.3	8.9	13.2	156.9	73		
	Шницель рыбный	70	4.9	4.1	10.8	139.9	230		
	Картофельное пюре	130	2	3.8	18.3	118.4	317		
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	9.3	41.3	12		
	ИТОГО за обед:	**740**	**15.2**	**19.6**	**81.9**	**629.7**			
ПОЛДНИК									
	Вареники ленивые со сгущенным молоком 125/10	135	12.6	13	22.9	225.3	230		
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385		
	ИТОГО за полдник:	**335**	**14.4**	**13.3**	**32.3**	**289.9**			
	ИТОГО за день:	**1620**	**40.6**	**45.5**	**191**	**1359.9**			
День: третий (среда)									
ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	130	7.9	6.9	4.1	140	188		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.9	4.4	3.8	59.5			
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	9.3	41.3	12		
	Чай с сахаром 180/8	180	0.1	0	8.4	33.4	957		
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7		
	ИТОГО за завтрак:	**415**	**12.4**	**15.6**	**40.1**	**368.5**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Напиток шиповника (промышленного производства)	180	0.8	0	21.6	87			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**180**	**0.8**	**0**	**21.6**	**87**			
ОБЕД									
	Овощи соленые (огурцы)	50	0.5	0.1	1.9	11			
	Бульон с гренками 200/20	220	1.7	0.3	12.5	61	86		
	Птица отварная	70	11.2	12.8	1.4	166.6	89		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.2	5.7	38.1	212	165		
	Кисель из сухофруктов	180	0.4	0	20.8	83.9	380		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2		
	ИТОГО за обед:	**695**	**21.1**	**19.3**	**96.9**	**628.6**			
ПОЛДНИК									
	Пирожок с повидлом	60	2.9	4.5	30.8	182.1	455		
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5.4	4.6	4.6	92			
	ИТОГО за полдник:	**250**	**8.3**	**9.1**	**35.4**	**274.1**			
	ИТОГО за день:	**1540**	**42.6**	**44**	**194**	**1358.2**			
День: четвертый (четверг)									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная овсяная	180	3.6	5	22.3	152.5	85		
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385		
	Бутерброд с сыром 25/15	40	4.9	4.3	12.2	120.9	4		
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8		
	ИТОГО за завтрак:	**430**	**10.9**	**9.7**	**48.8**	**361.1**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41			
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1.2	1.4	11.1	52.5			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**115**	**1.7**	**1.4**	**25.6**	**93.5**			
ОБЕД									

	Огурец свежий в нарезке	50	0.4	0	1.6	7.5	54-2з-2020		
	Борщ со сметаной	200	2	6.9	16.2	147	62		
	Рыба тушеная с овощами 70/50	120	4.6	5	3	165.4	247		
	Картофель отварной	130	3	5.7	23.8	150	125		
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372		
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5		
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6		
	ИТОГО за обед:	**750**	**13.3**	**18.1**	**83.6**	**632.8**			
ПОЛДНИК									
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 110/10	120	10.2	9.6	19.8	174	238		
	Молоко кипяченое	200	4.7	6	9.2	100			
	ИТОГО за полдник:	**320**	**14.9**	**15.6**	**29**	**274**			
	ВСЕГО за день:	**1615**	**40.8**	**44.8**	**187**	**1361.4**			
День: пятый (пятница)									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с манной крупой	200	5.1	4.1	24.2	169.9	85		
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385		
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7		
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.8	33.1	11		
	ИТОГО за завтрак :	**450**	**10.2**	**8.6**	**57.9**	**361.9**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0.4	0.5	3.7	17.5			
	Сок натуральный	180	1	0	18.1	76.8			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**185**	**1.4**	**0.5**	**21.8**	**94.3**			
ОБЕД									
	Суп картофельный с горохом	200	5.1	4.1	19.6	128	81		
	Жаркое по-домашнему 120/70	190	8.1	12.6	20.5	274.7	247		
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.3	2.3	1	36.8	3		
	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	23.8	95.8	639		
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3		
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.8	33.1	11		
	ИТОГО за обед:	**665**	**16.7**	**19.4**	**87**	**626.2**			
ПОЛДНИК									
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.9	4.4	3.8	59.5			
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0.8	0.9	7.4	35			
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8		
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	180	5.4	4.5	7.2	97.2			
	ИТОГО за полдник:	**302.2**	**11.6**	**14**	**23.6**	**271.2**			
	ВСЕГО за день:	**1602.2**	**39.9**	**42.5**	**190.3**	**1353.6**			
День: шестой (понедельник)									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3.3	5.2	25.9	170.3	85		
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.4	16.7	109.9	395		
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4		
	ИТОГО за завтрак:	**430**	**9.9**	**11.8**	**52.4**	**352.8**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41			

	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1.2	1.4	11.1	52.5			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**115**	**1.7**	**1.4**	**25.6**	**93.5**			
ОБЕД									
	Помидор свежий в нарезке	50	0.3	0	2.1	9.5	54-3з-2020		
	Рассольник со сметаной	200	1.6	5.6	12.8	129.1	67		
	Мясо тушеное 70/50	120	10.2	13.5	3.5	187.2	257		
	Картофельное пюре	130	2	3.8	18.3	118.4	317		
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6		
	ИТОГО за обед:	**760**	**18.2**	**23.4**	**80.7**	**630.2**			
ПОЛДНИК									
	Салат из свеклы отварной	45	0.5	2.7	3.8	39.6	54-13з		
	Оладьи из печени со сметанным соусом 90/20	110	10.8	7	6.1	132.7	241		
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5		
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2		
	Чай с сахаром и лимоном 180/8/8	180	0.1	0	8.1	33.8	957		
	ИТОГО за полдник:	**370**	**13.7**	**10.1**	**35.2**	**277.1**			
	ВСЕГО за день:	**1675**	**43.5**	**46.7**	**193.9**	**1353.6**			
День: седьмой (вторник)									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с гречневой крупой	200	4	4.6	23.4	166.6	85		
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385		
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7		
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1		
	ИТОГО за завтрак:	**445**	**9.1**	**9**	**54.7**	**360.1**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41			
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0.6	0.8	9.9	46.5			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**115**	**1.1**	**0.8**	**24.4**	**87.5**			
ОБЕД									
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.3	2.2	0.8	29.3	33		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35	235	4.3	8.9	13.2	156.9	73		
	Рыба запечённая с картофелем 86/124	210	8.9	10.7	22.4	196.5	221		
	Кисель из фруктов	200	0.2	0.1	12.2	93.2	54-23хн-2020		
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	92.4	27		
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10		
	ИТОГО за обед:	**775**	**19**	**22.6**	**87.9**	**634.4**			
ПОЛДНИК									
	Пирожок печеный с капустой	60	5.6	7.5	28.1	181.8	451		
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	180	5.4	4.5	7.2	97.2			
	ИТОГО за полдник:	**250**	**11**	**12**	**35.3**	**279**			
	ВСЕГО за день:	**1585**	**40.2**	**44.4**	**202.3**	**1361**			
День: восьмой (среда)									
ЗАВТРАК									
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187		
	Макаронные изделия отварные	120	3.5	3.8	24.9	135.8	306		
	Овощи соленые (огурцы)	30	0.2	0	0.8	4.2			
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385		
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7		

	ИТОГО за завтрак:	**412.2**	**11.4**	**12.2**	**49**	**348.8**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41			
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1.2	1.4	11.1	52.5			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**115**	**1.7**	**1.4**	**25.6**	**93.5**			
ОБЕД									
	Борщ со сметаной	200	2	6.9	16.2	147	62		
	Тефтели "Ежики" в томатном соусе 80/30	110	7	7.8	8.3	153.6	267		
	Рагу из овощей	150	2.2	4.3	11.5	123.1	344		
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372		
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	ИТОГО за обед:	**730**	**15.8**	**19.6**	**84.9**	**626.2**			
ПОЛДНИК									
	Ватрушка с творогом	60	7.6	6.1	33.5	177.9	432		
	Молоко кипяченое	200	4.7	6	9.2	100			
	ИТОГО за полдник:	**250**	**12.3**	**12.1**	**42.7**	**277.9**			
	ВСЕГО за день:	**1507.2**	**41.2**	**45.3**	**202.2**	**1346.4**			
День: девятый (четверг)									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с пшенной крупой	180	3.6	4.2	21	150.8	85		
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.4	16.7	109.9	397		
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4		
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2		
	ИТОГО за завтрак:	**425**	**11**	**11**	**54.9**	**358.1**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Сок натуральный	200	1.1	0	20.1	85.3			
	ИТОГО за 2 завтрак:	**200**	**1.1**	**0**	**20.1**	**85.3**			
ОБЕД									
	Суп "Харчо"	200	1.8	5.2	16.2	125.8	101		
	Тефтеля мясная	80	8.2	5.9	7.1	152.3	287		
	Капуста тушеная	170	4.2	5.3	15.1	137	336		
	Кисель из сухофруктов	200	0.4	0	23.1	93.2	380		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6		
	ИТОГО за обед:	**710**	**18.6**	**16.9**	**91**	**627.2**			
ПОЛДНИК									
	Запеканка из творога	100	8.7	10.2	13.4	172.7	237		
	Соус молочный (сладкий)	10	0.4	2	3.4	10.9	351		
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5.4	4.5	7.2	92			
	ИТОГО за полдник:	**290**	**14.5**	**16.7**	**24**	**275.6**			
	ВСЕГО за день:	**1625**	**45.2**	**44.6**	**190**	**1346.2**			
День: десятый (пятница)									
ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	130	7.9	6.9	4.1	140	188		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.9	4.4	3.8	59.5			
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5		
	Чай с сахаром 180/8	180	0.1	0	8.4	33.4	957		
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	1	13.2	62			
	ИТОГО за завтрак:	**415**	**12**	**12.7**	**46.7**	**365.9**			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0.4	0.5	3.7	17.5	407		
	Сок натуральный	180	1	0	18.1	76.8			

	ИТОГО за 2 завтрак:	**185**	**1.4**	**0.5**	**21.8**	**94.3**	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	50	0.6	3	4.2	44	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	2.2	6.8	16.1	102.6	85
	Плов из птицы 130/65	195	11.6	13.2	33.8	297.4	646
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	**705**	**18.5**	**23.5**	**98.1**	**630**	
ПОЛДНИК							
	Шанежка с яблоками	70	3.2	3.5	27.4	159.1	458
	Молоко кипяченое	200	4.7	6	9.2	100	
	ИТОГО за полдник:	**270**	**7.9**	**9.5**	**36.6**	**259.1**	
	ВСЕГО за день:	**1575**	**39.8**	**46.2**	**203.2**	**1349.3**	
	Итого за весь период:	**15911.6**	**415**	**447.8**	**1951.4**	**13557.2**	
			Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	
			Б	**Ж**	**У**		
	Итого за день по СанПиН (65-75%)		40.5	45.0	195.7	1350.0	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	**1591.2**	**41.5**	**44.8**	**195.1**	**1355.7**	

"Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергитическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г