

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Заведующий

МБДОУ «Теремок»

с. Виноградное

Сакского района Республики Крым

«22» января 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«22» января 2024 г.



Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ «Теремок» с. Виноградное

Сакского района Республики Крым

2024

День :1- понедельник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная "Артек"	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	1	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				15,15	20,74	77,81	559,88
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	278	Тефтели с соусом	1/40/20	4,4	4,9	5,9	86
	203	Макароны с маслом	1/100	3,82	4,09	21,5	138
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,14	0,14	21,5	87,8
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед :				16,23	16,01	84,3	548,54
Полдник	210	Омлет натуральный	1/85/5	12,6	15,3	1,63	179,6
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				14,24	15,52	21,28	266,4
Итого за день :				45,62	52,27	183,39	1374,82
День :2- вторник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				10,14	16,57	67,31	459,14
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,03	0,34	2
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	282	Пудинг из печени	1/55	9,6	9,1	4	148
	171	Каша пшеничная "Артек"	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1

	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				17,88	14,92	76,84	539,3
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	38	187
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				4,7	1,01	47,99	227
Итого за день				32,72	32,5	192,14	1225,44
День :3- среда	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	9,09	12,99	35,18	295
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак				15,22	20,69	94,61	624,64
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				14,16	20,46	68,63	532,16
Полдник	204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				13,18	10,93	46,08	311,75
Итого за день				42,56	52,08	209,32	1468,55
День :4- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность

Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/100/10	24,5	10,8	39,49	324
	386	Кефир или простокваша	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00
		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				32,12	17,95	78,09	576,5
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,03	0,34	2
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
	240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	1/50/20	7,4	6,3	5,1	122
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	349	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,5
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				15,28	18,04	75,79	554,4
Полдник	401	Оладьи с повидлом	1/100/20	13,6	14,6	75	455
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				13,66	14,62	84,99	495
Итого за день				61,06	50,61	238,87	1625,9
День :5- пятница	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				9,13	16,57	68,35	459,14
Обед	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	2,19	37,5
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	301	Кнели куриные	1/50	7,4	11,03	2,81	140
	171	Каша пшеничная "Артек"	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6

		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед				17,31	20,06	82,28	593,92
Полдник	Пр	Булочка	1/50	4,64	0,99	38	187
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
Итого за полдник				8,31	4,18	53,82	293,74
Итого за день				34,75	40,81	204,45	1346,8
День :6 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	1	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				14,24	20,09	73,82	533,44
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	101	Суп картофельный с крупой	1/200	2	2,23	13,61	82,6
	282	Пудинг из печени	1/55	9,6	9,1	4	148
	303	Каша гречневая вязкая	1/100	3,15	3,45	14,13	100,23
	389	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед				21,01	17,58	81,98	583,69
Полдник	219	Сырники со сметаной	1/80/20	19,6	12,8	24,5	276
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				19,66	12,82	34,49	316
Итого за день				54,91	50,49	190,29	1433,13
День : 7- вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/205	9,09	12,99	35,18	295
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40

Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак				15,22	20,69	94,61	624,64
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,03	0,34	2
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/3	1,58	4,69	8,91	93,3
	234	Котлета рыбная	1/50	6,14	7,51	7,41	122
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед				14,8	19,35	81,13	572,7
Полдник	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2,00	2,25	21,60	115,50
	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/100	3,63	2,00	5,00	93,70
Итого за полдник				5,63	4,25	26,6	209,2
Итого за день				35,65	44,29	202,34	1406,54
День : 8- среда	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая	рец.			Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак				13,64	19,42	96,48	614,64
Обед	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	2,19	37,5
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед				16,3	20,88	74,48	554,42

Полдник	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
				2,06	2,27	31,59	155,5
Итого за полдник				32	42,57	202,55	1324,56
Итого за день							
День : 9- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет			1/205	5,1	10,72	33,42	251
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	411	Чай с сахаром	1/100	0,5		12,7	53
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/30	2	2,25	21,6	115,5
		Кондитерские изделия					
				11,23	18,42	92,85	580,64
Итого за завтрак			1/20	0,82	2,2	4,4	40,14
Обед	73	Овощи	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/40	6	8	5,2	125
	268	Котлеты Московские	1/100	3,82	4,05	21,32	137
	203	Макароны с маслом	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб ржаной		15,62	19,62	78,72	569,76
Итого за обед							
Полдник			1/100/20	13,6	14,6	75	455
	401	Оладьи с повидлом	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	411	Чай с сахаром		13,66	14,62	84,99	495
Итого за полдник				40,51	52,66	256,56	1645,4
Итого за день							
День : 10- пятница	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет			1/205	7,51	11,72	37,05	285
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром					

	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				11,54	17,57	71,98	493,14
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,03	0,34	2
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	301	Кнели куриные	1/50	7,4	11,03	2,81	140
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	389	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				15,79	20,18	66,04	523,52
Полдник	210	Омлет натуральный	1/85/5	12,6	15,3	1,63	179,6
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				14,24	15,52	21,28	266,4
Итого за день				41,57	53,27	159,3	1283,06
				Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :				378,79	419,47	1829,89	12665,65

Наименование сборников рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с./

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2016.-640 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

