

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Яковлевичевский

МБОУ "Теревское"

с. Вишгородово

Сакского района Республики Крым



«13» января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая



«13» января 2025г.

Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ "Теревское" с. Вишгородово

Сакского района Республики Крым

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

	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	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			Масса порции	32,72	32,5	192,14	1225,44
День :3- среда	№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :первая	реци.						
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	Макаронны 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	Б			калорийность (ккал)
				Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	222	Пудинг из творога с молоком ступенным	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	№	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя: первая	рец.			Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет				5,1	10,72	33,42	251
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	3,57	5,43	15,14	121,14
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	0,06	0,02	9,99	40
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,4	9,8	47
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	9,13	16,57	68,35	459,14
Итого за завтрак				0,42	3,01	2,19	37,5
Обед	67	Овощи	1/30	1,88	2,26	13,5	91,2
	97	Суп картофельный	1/200	7,4	11,03	2,81	140
	301	Кнели куриные	1/50	2,8	3,01	16,2	107,1
	171	Каша пшеничная "Артек"	1/100	0,27	0,11	19,9	81,72
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	3,16	0,4	19,2	93,6
		Хлеб пшеничный	1/40				

Итого за обед		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник	Пр	Булочка	1/50	17,31	20,06	82,28	593,92
Итого за полдник	382	Какао с молоком	1/180	4,64	0,99	38	187
Итого за День				3,67	3,19	15,82	106,74
День : 6 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	34,75	40,81	204,45	1346,8
Неделя : вторая	рец.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	
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
Второй завтрак	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
Итого за завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	75	Овощи		14,24	20,09	73,82	533,44
	101	Суп картофельный с крупой	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	282	Пудинг из печени	1/200	2	2,23	13,61	82,6
	303	Каша гречневая вязкая	1/55	9,6	9,1	4	148
	389	Сок фруктовый	1/100	3,15	3,45	14,13	100,23
		Хлеб пшеничный	1/180	0,9		18,2	76,32
		Хлеб ржаной	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед			1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник	219	Сырники со сметаной		21,01	17,58	81,98	583,69
	411	Чай с сахаром	1/80/20	19,6	12,8	24,5	276
			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
	PR	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	PR	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 : в-среда	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес	
Неделя : вторая	реж.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность	
Возрастная категория: 3-7 лет							(ккал)	
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	

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

Второй завтрак	411 Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за завтрак	338 Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	70 Овощи	1/20	11,54	17,57	71,98	493,14
	103 Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	0,21	0,03	0,34	2
	301 Кнели куриные	1/50	2,15	2,27	13,96	94,6
	128 Пюре картофельное	1/100	7,4	11,03	2,81	140
	389 Сок фруктовый	1/180	2,17	6,41	12,59	121
Итого за обед	Хлеб ржаной	1/20	0,9		18,2	76,32
	Хлеб пшеничный	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Полдник	210 Омлет натуральный	1/85/5	1,58	0,2	9,66	46,8
	ПР Хлеб пшеничный	1/20	15,79	20,18	66,04	523,52
	411 Чай с сахаром	1/180	12,6	15,3	1,63	179,6
Итого за полдник			1,58	0,2	9,66	46,8
			0,06	0,02	9,99	40
Итого за День			14,24	15,52	21,28	266,4
			41,57	53,27	159,3	1283,06
Итого за 10 Дней :			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			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. Тугельяна.-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. Тугельяна.-М.: Де Ли принт, 2016.-640 с.

Для приготовления горячих блюд используется модифицированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А. Высоккая

