



Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д. Ложари

/Д.В.Кривошеин /

Приказ от 04.03.2025 г.

№ 34-ОД

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей возрастной группы 1,5-7 лет
в дошкольной группе
на весенний и летний период**

Основное меню для организации питания дошкольников от 1,5 до 7 лет

№ рецептуры (от 1,5 до 7 лет)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
179-2024	Каша вязкая молочная ячневая	150	6,7	8,4	30,1	219,2
115-2023	Какао с молоком	200	4,6	4,8	13,6	114,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Завтрак		380	13,3	13,55	55,6	392,3
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	8,4	46
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0	8,4	46
Обед						
145-2024	Салат из квашеной капусты	50	0	2,5	4,3	42,8
53-2024	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	180	4,7	9	10,8	154,2
163-2023	Котлета рубленая из курицы	75	10,7	5,9	11,6	139,7
95-2024	Макаронные изделия отварные	130	4,4	4,2	31,4	184,7
80-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
166-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Обед		715	22	23,05	80,5	634,1
Полдник						
25-2024	Суп молочный с рисом	180	4,6	1,2	55,9	130,5
181-2024	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Итого за Полдник		380	4,8	1,3	68,2	181
Итого за день		1575	41	37,9	212,7	1253,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
131-2024	Каша вязкая манная молочная	150	5,2	9,1	19,1	169,7
Пром.	Повидло	20	0	0	12,2	48,8
109-2023	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	9,3	54,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Завтрак		400	8,7	11,05	52,5	331,7
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0	11,3	46
Обед						
36-2024	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,3	2,5	1,6	30,2
55-2024	Суп картофельный с горохом	180	4,1	3,2	16,4	109
172/1-2024	Ленивый голубец	75	6,3	5,7	4,8	96,3
98-2023	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,2	4,9	40	234,1
80-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
167-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Обед		715	19,1	17,75	85,4	583,8
Полдник						
180-2024	Вареники с картофелем и луком	150	5,3	1,4	42,9	194,6
184-2024	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
Итого за Полдник		350	5,5	1,4	55,9	247,5
Итого за день		1565	33,7	30,2	205,1	1209
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
134-2024	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,1	5,3	22,7	149,9
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,9	4	0	52,5
118-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Завтрак		395	10,5	9,65	54,4	342,1
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0	11,3	46
Обед						
170/1-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	1,5	3,3	3,2	41,8
61-2024	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,2	4,2	8,9	79
176/1-2024	Рыба, запеченная с сыром и луком	70	11,3	7,8	2	122,7
92-2024	Рис отварной	130	2,8	4,7	33,2	189,2
127-2023	Компот из шиповника	200	0,4	0	13	53,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
Итого за Обед		660	19,2	20,35	72,2	544,7

		Полдник					
30-2023	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	62,8	
95/1-2024	Макароны отварные	110	3,7	3,6	26,6	156,3	
112-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5	
	Итого за Полдник	350	8,7	8,2	34,1	248,6	
	Итого за день	1505	38,8	38,2	172	1181,4	
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
07-2024	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,7	9,1	30,9	228,2	
20-2023	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,2	
109-2023	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	9,3	54,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7	
	Итого за Завтрак	390	10,3	18,25	52,2	407,6	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	10,7	42	
	Обед						
33-2024	Винегрет с растительным маслом	50	0,6	5	4,3	64	
58-2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,8	17,5	94,1	
128-2023	Гуляш из куриной грудки	80	12,4	7,1	3,6	127,5	
100-2024	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	22,4	136	
118-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7	
	Итого за Обед	670	20,2	18,65	79,5	561,3	
	Полдник						
183-2024	Запеканка из творога с манкой	150	16,8	9,3	21,4	241,3	
Пром.	Сгущенное молоко	30	1,5	2,5	16,8	96,1	
184-2024	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	
	Итого за Полдник	380	18,5	11,8	51,2	390,3	
	Итого за день	1540	49,4	48,7	193,6	1401,2	
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
131-2024	Каша вязкая манная молочная	150	5,2	9,1	19,1	169,7	
Пром.	Повидло	20	0	0	12,2	48,8	
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7	
	Итого за Завтрак	400	7,2	9,45	50,2	305,2	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46	
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	11,3	46	
	Обед						
46-2024	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,5	5,5	46,9	
182-2024	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,6	11,9	96	
87/1-2024	Жаркое по-домашнему из курицы	130	16,1	4	11,4	146,7	
121-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7	
	Итого за Обед	590	21	11,55	59,1	424,1	
	Полдник						
104-2023	Макароны отварные с сыром	150	8,4	7,1	31,6	229,2	
Пром.	Йогурт	200	5,5	5	22	160	
	Итого за Полдник	350	13,9	12,1	53,6	389,2	
	Итого за день	1440	42,5	33,1	174,2	1164,5	
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
179-2024	Каша вязкая молочная ячневая	150	6,7	8,4	30,1	219,2	
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,9	4	0	52,5	
109-2023	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	9,3	54,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7	
	Итого за Завтрак	395	14,1	14,35	51,3	384,9	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	8,4	38	
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0	8,4	38	
	Обед						
145-2024	Салат из квашеной капусты	50	0	2,5	4,3	42,8	
55-2024	Суп картофельный с горохом	180	4,1	3,2	16,4	109	
163-2023	Котлета рубленая из курицы	75	10,7	5,9	11,6	139,7	
95-2024	Макаронные изделия отварные	130	4,4	4,2	31,4	184,7	
80-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26	
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Обед	715	21,4	17,25	86,1	588,9
	Полдник					
106-2023	Булочка школьная	60	5,6	1,2	41,8	209,3
121-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Итого за Полдник	260	6	1,3	60,2	285,1
	Итого за день	1470	42,4	32,9	206	1296,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
02-2024	Каша «Дружба»	150	3,9	5,4	19,3	138,6
20-2023	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,2
115-2023	Какао с молоком	200	4,6	4,8	13,6	114,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	390	10,6	17,75	44,9	377,9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	8,6	38
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0	8,6	38
	Обед					
33-2024	Винегрет с растительным маслом	50	0,6	5	4,3	64
157-2024	Щи из свежей капусты со сметаной и картофелем	180	1,4	4,1	9	78,2
188-2025	Котлета рыбная (минтай)	75	10,65	1,95	6,45	85,65
100-2024	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	22,4	136
80-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26
118-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Обед	715	18,15	16,9	77,35	529,55
	Полдник					
105-2023	Сырники	100	16,8	9,3	21,4	241,3
Пром.	Сгущенное молоко	30	1,5	2,5	16,8	96,1
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
	Итого за Полдник	330	18,3	11,8	45,2	365,4
	Итого за день	1535	47,95	46,45	176,05	1310,85
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
131-2024	Каша вязкая манная молочная	150	5,2	9,1	19,1	169,7
Пром.	Повидло	20	0	0	12,2	48,8
181-2024	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	400	7,4	9,55	55,5	327,7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,4	0	11,3	46
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	11,3	46
	Обед					
39-2024	Огурец в нарезке	50	0,3	0	0,9	5
186-2024	Свекольник со сметаной	180	0,9	4,2	8,2	75,1
191-2025	Тефтели из говядины с рисом	75	10,88	11,01	1	166,45
98+2023	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,2	4,9	40	234,1
80-2023	Соус красный основной	50	0,2	1,1	3,5	26,0
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Обед	715	20,48	21,56	72,5	593,35
	Полдник					
108-2023	Коржик молочный	60	3,7	6,2	41,2	240,3
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	12	46
	Итого за Полдник	260	3,7	6,2	53,2	286,3
	Итого за день	1475	31,98	37,31	192,5	1253,35
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
07-2024	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,7	9,1	30,9	228,2
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,9	4	0	52,5
109-2023	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	9,3	54,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	395	14,1	15,05	52,1	393,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	100	0	0	12	46
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	12	46
	Обед					
46-2024	Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,5	5,5	46,9
53-2024	Суп с рыбными консервами (скупбрия)	180	4,7	9	10,8	154,2

87/1-2024	Жаркое по-домашнему из курицы	130	16,1	4	11,4	146,7
121-2025	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	24	15,95	58	482,3
	Полдник					
39-2024	Огурец в нарезке	50	0,3	0	0,9	5
100-2024	Картофельное пюре	130	2,8	4,4	22,4	136,0
184-2024	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
	Итого за Полдник	380	3,3	4,4	36,3	193,9
	Итого за день	1465	41,4	35,4	158,4	1116,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
04-2024	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	10,1	25	212,8
Пром.	Повидло	20	0	0	12,2	48,8
118-2025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	400	9	10,45	68,9	401,3
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	8,4	38
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0	8,4	38
	Обед					
170/1-2024	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	1,5	3,3	3,2	41,8
154-2024	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	1,9	4,2	10,8	89,7
128-2023	Гуляш из куриной грудки	80	12,4	7,1	3,6	127,5
92-2024	Рис отварной	130	2,8	4,7	33,2	189,2
112-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7,2	29,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,35	11,9	58,7
	Итого за Обед	670	20,6	19,65	69,9	536,4
	Полдник					
103-2023	Омлет натуральный	150	13,5	20,7	3,4	251,6
115-2023	Какао с молоком	200	4,6	4,8	13,6	114,4
	Итого за Полдник	350	18,1	25,5	17	366
	Итого за день	1520	48,6	55,6	164,2	1341,7