

Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д. Ложкари



/С.Л. Павлова/

Приказ от 31.03.2023 г.
№ 42-ОД

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет
в дошкольной группе
на весенний и летний период**

Основное меню для организации питания дошкольников от 3 до 7 лет

№ рецептуры (от 3 до 7 лет)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
07-2023	Каша вязкая молочная пшённая	200	8.9	12.1	41.2	304.3
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		440	12.5	21.25	62.5	483.7
Второй завтрак						
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
Итого за Второй завтрак		100	4	0	11.3	46
Обед						
30-2023	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	62.8
58-2023	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2	19.4	104.5
75-2023	Тефтель из говядины с рисом	70	9.9	7.1	7	115.3
137-2023	Овощное рагу	150	2	4.8	15.3	110.6
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
Итого за Обед		690	21	18.85	63.9	491.9
Полдник						
141-2023	Ватрушка с повидлом	100	5.1	1.3	62.1	288.2
118-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Итого за Полдник		300	5.5	1.3	77.4	351.2
Итого за день		1530	43	41.4	215.1	1372.8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
103-2023	Омлет натуральный	150	13.5	20.7	3.4	251.6
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.9	4	0	52.5
112-2023	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	3.3	14.6	95.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
Итого за Завтрак		395	22.9	28.35	29.9	458.3
Второй завтрак						
Пром.	фрукты	100	1.5	0	22.4	91
Итого за Второй завтрак		100	1.5	0	22.4	91
Обед						
145-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
53-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	200	6.3	10	14.4	171.3
128-2023	Гуляш из куриной грудки	80	12.4	7.1	3.6	127.5
100-2023	Картофельное пюре	150	3.2	5.1	25.9	156.9
125-2023	Напиток из шиповника	200	0.4	0	13	53.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
Итого за Обед		720	24.3	25.55	73.9	619.1
Полдник						
108-2023	Коржик молочный	60	3.7	6.2	41.2	240.3
168-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10.2	41.5
Итого за Полдник		260	3.7	6.2	51.4	281.8
Итого за день		1475	52.4	60.1	177.6	1450.2
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
131-2023	Каша вязкая манная молочная	200	6.9	12.15	25.44	226.2
Пром.	Джем фруктовый	20	0	0	12.2	48.8
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		450	13.5	17.3	63.14	448.1
Второй завтрак						
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
Итого за Второй завтрак		100	4	0	11.3	46
Обед						
36-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
154-2023	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2.1	4.7	12	99.7
151-2023	Тефтель рыбный	80	10.8	7	11.5	155.7

148-2023	Соус белый основной	20	0.1	0.7	0.8	10.7
92-2023	Рис отварной	150	3.2	5.4	38.4	218.3
168-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10.2	41.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	740	18.6	21.15	86.7	620.8
	Полдник					
106-2023	Булочка школьная	60	5.6	1.2	41.8	209.3
Пром.	Йогурт	200	5.5	5	22	160
	Итого за Полдник	260	11.1	6.2	63.8	369.3
	Итого за день	1550	47.2	44.65	224.94	1484.2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
02-2023	Каша «Дружба»	200	5.2	7.2	25.7	184.8
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	440	8.8	16.35	47	364.2
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	0.9	0	8.4	38
	Итого за Второй завтрак	100	0.9	0	8.4	38
	Обед					
33-2023	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	6	5.1	76.8
55-2023	Суп картофельный с горохом	200	4.5	3.5	18.2	121.1
72-2023	Биточек из говядины	75	13.8	8.8	13.1	185
95-2023	Макаронные отварные	150	5.1	4.8	36.2	213.1
80-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.5	26
118-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	765	26.7	24.55	103.3	743.7
	Полдник					
105-2023	Сырники	100	16.8	9.3	21.4	241.3
Пром.	Джем фруктовый	30	0	0	18.3	73.2
121-2022	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8
	Итого за Полдник	330	17.2	9.4	58.1	390.3
	Итого за день	1635	53.6	50.3	216.8	1536.2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
04-2023	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	13.5	33.3	283.7
Пром.	Джем фруктовый	20	0	0	12.2	48.8
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	450	10.6	13.85	67.4	431.2
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
	Итого за Второй завтрак	100	4	0	11.3	46
	Обед					
39-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
61-2023	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.3	4.7	9.9	87.8
90/1-2023	Рагу из курицы	150	12.1	8	16.5	183.3
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 Обед	640	20.4	17.85	53	450.2
	Полдник					
104-2023	Макаронные 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	1540	48.9	43.8	185.3	1316.6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
131-2023	Каша вязкая манная молочная	200	6.9	12.15	25.44	226.2
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	440	10.5	21.3	46.74	405.6
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
	Итого за Второй завтрак	100	4	0	11.3	46
	Обед					
30-2023	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	62.8
64-2023	Суп крестьянский с крупой (перловка)	200	1.9	4.7	12.1	99.7
160-2023	Овощное рагу из курицы	150	11.9	8.6	14.1	177.2
118-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	620	21.2	18.25	53.7	461.4
	Полдник					
140-2023	Ватрушка с творогом	100	10.6	4.3	41.8	257.1
168-2023	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	10.2	41.5
	Итого за Полдник	300	10.6	4.3	52	298.6
	Итого за день	1460	46.3	43.85	163.74	1211.6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
10-2023	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.9	11.2	40.1	292.3
Пром.	Джем фруктовый	20	0	0	12.2	48.8
112-2023	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	3.3	14.6	95.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	450	14.4	14.85	78.8	495.3
	Второй завтрак					
Пром.	фрукты	100	1.5	0	22.4	91
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0	22.4	91
	Обед					
145-2023	Салат из квашеной капусты	60	0	3	5.1	51.4
55-2023	Суп картофельный с горохом	200	4.5	3.5	18.2	121.1
87-2023	Жаркое по-домашнему	150	12.4	8.3	16.9	170.2
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 Обед	640	23.5	19.95	65.7	515.8
	Полдник					
103-2023	Омлет натуральный	150	13.5	20.7	3.4	251.6
Пром.	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	12	46
	Итого за Полдник	350	13.5	20.7	15.4	297.6
	Итого за день	1540	52.9	55.5	182.3	1399.7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
26-2023	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6	19.5	148.2
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.9	4	0	52.5
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	445	16.3	15.15	45	373.8
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
	Итого за Второй завтрак	100	4	0	11.3	46
	Обед					
39-2023	Огурец в нарезке	60	0.4	0	1.1	6
157-2023	Щи из свежей капусты со сметаной и картофелем	200	1.5	4.5	10	86.9
142-2023	Плов из курицы	150	12.3	9.2	26.4	237.5
121-2023	Компот из изюма	200	0.2	0	14.1	55.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	640	16.4	14.05	63.5	445
	Полдник					
105-2023	Сырники	100	16.8	9.3	21.4	241.3
Пром.	Джем фруктовый	30	0	0	18.3	73.2
109-2023	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.6	9.3	54.5
	Итого за Полдник	330	18.3	10.9	49	369
	Итого за день	1515	55	40.1	168.8	1233.8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

134-2023	Каша вязкая рисовая молочная	200	5.5	7	30.3	199.8
20-2023	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66.2
167-2023	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	440	7.6	14.55	52.3	364.7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	0.9	0	8.4	38
	Итого за Второй завтрак	100	0.9	0	8.4	38
	Обед					
36-2023	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3	1.9	36.2
53-2023	Суп с рыбными консервами (скумбрия)	200	6.3	10	14.4	171.3
81/1-2023	Гуляш из говядины	80	10.4	7.2	3.2	101.8
98-2023	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.2	5.6	46.2	270.1
80-2023	Соус красный основной	50	0.2	1.1	3.2	26
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0	0	12	46
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	770	26.5	27.25	92.8	710.1
	Полдник					
106-2023	Булочка школьная	60	5.6	1.2	41.8	209.3
121-2023	Компот из изюма	200	0.2	0	14.1	55.9
	Итого за Полдник	260	5.8	1.2	55.9	265.2
	Итого за день	1570	40.8	43	209.4	1378
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
131-2023	Каша вязкая манная молочная	200	6.9	12.15	25.44	226.2
23-2023	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.9	4	0	52.5
112-2023	Кофейный напиток с молоком	200	3.5	3.3	14.6	95.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	445	16.3	19.8	51.94	432.9
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	4	0	11.3	46
	Итого за Второй завтрак	100	4	0	11.3	46
	Обед					
46-2023	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6.6	56.3
61-2023	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.3	4.7	9.9	87.8
163-2023	Котлета рубленая из курицы	75	10.7	5.9	11.6	139.7
100-2023	Картофельное пюре	150	3.2	5.1	25.9	156.9
118-2023	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	15.3	63
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.35	11.9	58.7
	Итого за Обед	715	18.6	19.05	81.2	562.4
	Полдник					
108-2023	Коржик молочный	60	3.7	6.2	41.2	240.3
Пром.	Йогурт	200	5.5	5	22	160
	Итого за Полдник	260	9.2	11.2	63.2	400.3
	Итого за день	1520	48.1	50.05	207.64	1441.6