

**Примерное цикличное меню**

МБОУ Соколовская ООШ  
Структурное подразделение "Детский сад"  
2023-2024 учебный год

  
 Утверждаю: *Водорослова*  
 Е.З.Хорошавина  
 Директор МБОУ Соколовской ООШ

**Сезон: осень-зима**

Прием пищи	рецептуры	Наименование блюда	1-3 года						3-7 лет					
			Выход блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
День 1														
Завтрак:	90	Каша манная	200	200	6,2	8,05	31,09	222,02		150	4,65	6,03	23,31	166,51
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		40	0,46	4,03	4,15	54,72	
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	7,72	150	1,39	4,68	9,28	84,57	7,72
	189	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,83	4,56	33,92	200,04	0	100	4,38	4,28	26,09	160,77	
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	3,86	150	0,42	0	20,97	85,56	2,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :	110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,4	100	11,6	18,06	3,05	221,3	0,4
	262	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26	150	2,1	1,92	9,98	65,6	2
				239,4	56,04	184,8	1360,19	236,29		184	49,11	147,22	1137,91	184,78
День 2														
Завтрак:	98	каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,64	150	3,84	4,96	24,45	157,6	0,48
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5

Обед:	22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	2,4	40	0,56	4,03	3,69	53,31	1,92
	36	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	150	1,41	2,33	8,17	59,28	3,5
	194	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	0	100	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	286	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0	100	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	255	Молоко кипяченое	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	
				45,05	48,53	304,8	1897,63	12,16		130	34,7	168,02	1098,73	148,13
День 3														
Завтрак:	86	Каша гречневая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17		150	5,96	6,16	26,35	184,63	
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед:	4	салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	0	40	0,66	4,03	4,25	53,97	
	56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,09	5,02	7,41	79,36	14,8	150	0,82	3,77	5,57	59,67	
	153	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	7,2	190	21,2	34,25	24,65	491,49	6,21
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	3,86	150	0,42	0	20,97	85,56	2,6
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :	129	Сырники из творога	110	18,08	3,24	29,3	222,88	0,58	110	18,1	3,24	29,3	222,88	0,58
	233	кисель	200	1,36		29,06	116,19		150	0,02		21,82	87,36	
				54,54	37,37	186,3	1344,4	31,44		47,6	48,49	155,82	1254,5	14,39
День 4														
Завтрак:	91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	100	0,4	0,3	10,3	46	5

Обед:	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0	150	2,05	2,06	15,67	89,34	
	200	Капуста тушеная	130	3,41	4,23	17,49	113,31		100	2,62	3,23	13,45	87,16	4,18
	174	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14		85	7,83	11,56	8,07	167,64	0,45
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :	289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		60	7,08	2,63	41,81	219,07	
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
				38,88	35,6	224,5	1413,42	6,65		31,7	28,66	190,92	1144,32	14,35
День 5														
Завтрак:	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08		150	4,28	4,62	14,83	117,35	
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	34	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33		150	1,16	3,81	6,05	62,65	
	2	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97		40	0,46	4,06	4,62	56,78	
	206	картофельное пюре	130	2,36	5,12	50,84	328,18	4,18	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18
	134	биточки рыбные	70	9,16	13,53	9,41	196,14	2,5	65	8,87	1,65	5,81	73,55	0,45
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :		Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	255	Молоко кипяченое	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	
				35,68	44,77	242,7	1641,63			31	26,36	165,14	1029,87	
День 6														
Завтрак:	84	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,89	150	4,91	6,24	26,92	180,83	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		40	0,46	4,03	4,15	54,72	
	41	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	8,2	150	10,6	2,39	2,36	68,94	6,15

	108	Пюре гороховое с маслом	130	2306	5,12	50,84	328,18	4,18	100	11,5	2,56	25,42	164,09	4,18
	161	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75		85	9,08	10,72	5,27	161,64	
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	59	Гренки с сыром	100	15,6	15,9	58,8	440,8		100	15,6	15,9	58,8	440,8	
	262	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26	150	2,1	1,92	9,98	65,6	2
				2362,4	56,48	293,2	2041,45			61,8	47,19	224,59	1568,94	14,5
День 7														
Завтрак:	93	каша геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,24	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,18
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	2,4	40	0,56	4,03	3,69	53,31	1,92
	37	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55		150	2,65	2,03	9,47	66,75	
	191	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	265	блины с повидлом	160	8	5,66	52,5	292,88		105	5,33	3,77	35	195,25	0
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
День 8														
Завтрак:	91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0	150	2,05	2,06	15,67	89,34	
	200	Капуста тушеная	130	3,41	4,23	17,49	113,31		100	2,62	3,23	13,45	87,16	
	161	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75		85	9,08	10,72	5,27	161,64	

	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :		Пряник	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	255	Молоко кипяченое	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	4,05
День 9														
Завтрак:	91	Каша пшенная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		сок	200	0,52	-	36,09	150,26	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	33	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68		150	3,02	6,84	19,47	89,98	7,72
	206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18
	137	Рыба припущенная в молоке	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,88	120	12,4	6,87	6,41	137,21	2,47
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	289	ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	45	5,32	1,98	31,44	164,71	0
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
День 10														
Завтрак:	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,92	150	5,82	9,02	1,52	110,54	0,34
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	5	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед:	7	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3		40	0,64	4	1,43	44,24	
	27	Борщ	200	1,52	5,33	8,65	88,89	8,22	150	1,19	4,01	6,5	66,83	5,25
	186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,71	39	228,63	0	100	5,82	3,62	30	175,87	7,2
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	









