

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым

«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ г.Керчи РК  
«Школа-гимназия №1  
имени Героя Советского Союза  
Е.И.Дёминой»

\_\_\_\_\_ Ю.И.Гиря  
Приказ № 264 от 14.08.2023г.

Примерное цикличное меню для детей  
дошкольного возраста (3-7 лет)  
с дневным пребыванием 12 часов  
(зимне-весеннее)

в дошкольном отделении Муниципального бюджетного образовательного  
учреждения города Керчи Республики Крым «Школа-гимназия №1 имени  
Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

2023г.

<b>Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (манка)	200	5.21	5.08	16.42	132.2	101
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>7.72</b>	<b>12.65</b>	<b>41.03</b>	<b>308.2</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	2.19	11.66	72.6	83
Тефтели рыбные тушеные	80	10.15	4.21	10.67	121.0	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.14	112.65	354
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.63	101.7	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>21.53</b>	<b>23.19</b>	<b>93.82</b>	<b>623.38</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога	100	18.69	12.67	11.40	234.0	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>24.22</b>	<b>18.76</b>	<b>40.83</b>	<b>440.39</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>54.22</b>	<b>54.6</b>	<b>190.83</b>	<b>1435.97</b>	

<b>Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	5.67	5.28	37.44	220.0	182
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>13.26</b>	<b>17.45</b>	<b>62.33</b>	<b>459.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.80</b>	<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.06	1.56	35.88	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0	321
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>28.66</b>	<b>34.28</b>	<b>96.81</b>	<b>750.54</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Макароны, запеченные с яйцом	205	10.04	9.48	31.04	250.0	222
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>465</b>	<b>15.75</b>	<b>17.89</b>	<b>58.16</b>	<b>435.8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1755</b>	<b>58.07</b>	<b>70.02</b>	<b>219.1</b>	<b>1689.34</b>	

<b>Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5.92	5.93	17.93	149.0	101
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13.13</b>	<b>13.95</b>	<b>47.31</b>	<b>367.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>28.35</b>	<b>25.14</b>	<b>98.38</b>	<b>672.95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Омлет с морковью	85	6.22	11.57	2.97	141.0	231
Яблоки, запеченные с творогом	110	4.84	2.82	21.25	130.0	408
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>12.47</b>	<b>16.84</b>	<b>45.99</b>	<b>366.59</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1785</b>	<b>54.28</b>	<b>54.43</b>	<b>205.07</b>	<b>1448.31</b>	

<b>Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг)</b>						
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Химический состав</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	3.09	4.07	36.98	197.0	182
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9.36</b>	<b>11.23</b>	<b>80.09</b>	<b>459.8</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	12.27	7.90	8.51	154.0	324
Каша вязкая пшеничная	155	4.27	4.86	24.43	159.0	182
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.63	101.7	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>24.2</b>	<b>26.80</b>	<b>98.31</b>	<b>675.7</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Рыба, запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102.0	263
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	339
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>17.51</b>	<b>11.59</b>	<b>39.68</b>	<b>314.05</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>51.82</b>	<b>49.62</b>	<b>233.23</b>	<b>1513.55</b>	

<b>Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	6.21	5.28	32.79	203.0	182
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13.42</b>	<b>13.32</b>	<b>62.17</b>	<b>421.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	165	10.18	6.25	27.33	206.0	308
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>18.45</b>	<b>19.3</b>	<b>98.27</b>	<b>576.28</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Икра свекольная	60	1.41	0.96	7.4	60.06	55
Макаронны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>415</b>	<b>13.89</b>	<b>12.6</b>	<b>50.4</b>	<b>367.86</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1690</b>	<b>46.51</b>	<b>45.22</b>	<b>225.99</b>	<b>1429.14</b>	

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная вязкая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	5.67	5.28	37.44	220.0	182
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12.88</b>	<b>13.32</b>	<b>66.82</b>	<b>438.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.09	13.54	97.4	82
Тефтели рыбные паровые	80	9.65	1.49	7.83	83.0	276
Соус белый основной	30	0.18	1.05	1.10	14.61	365
Каша вязкая рисовая	150	5.44	5.01	23.94	161.09	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.63	101.7	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>17.69</b>	<b>17.07</b>	<b>81.06</b>	<b>489.91</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Лапшевник с творогом	205	17.86	14.77	42.13	373.0	226
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	416
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>505</b>	<b>23.36</b>	<b>20.83</b>	<b>66.16</b>	<b>558.6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1875</b>	<b>54.68</b>	<b>51.22</b>	<b>229.19</b>	<b>1547.51</b>	

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (манка)	200	5.21	5.08	16.42	132.2	101
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>7.72</b>	<b>12.65</b>	<b>41.03</b>	<b>308.2</b>	
<b>II завтрак</b>						
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.80</b>	<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0	321
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>31.92</b>	<b>34.55</b>	<b>104.52</b>	<b>792.9</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Рыба, запеченная в омлете	80	13.07	4.37	2.57	102.0	263
Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	336
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>20.92</b>	<b>14.28</b>	<b>48.08</b>	<b>386.15</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670</b>	<b>60.96</b>	<b>61.88</b>	<b>195.43</b>	<b>1531.25</b>	



<b>Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5.92	5.93	17.93	149.0	101
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.0	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13.13</b>	<b>13.97</b>	<b>47.31</b>	<b>367.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	0.72	2.82	4.62	47.0	55
Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	86
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.0	339
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25.18</b>	<b>20.8</b>	<b>94.55</b>	<b>606.24</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Омлет с зеленым горошком	85	6.52	8.07	8.41	132.0	233
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>8.81</b>	<b>13.95</b>	<b>28.44</b>	<b>286.68</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1805</b>	<b>47.87</b>	<b>48.72</b>	<b>185.15</b>	<b>1323.92</b>	

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и сливочным маслом	210	3.09	4.07	36.98	197.0	182
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>9.36</b>	<b>11.23</b>	<b>80.09</b>	<b>459.8</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	52.44	37
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12.51	3.34	21.63	167.0	319
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.63	101.7	394
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21.06</b>	<b>16.89</b>	<b>93.32</b>	<b>551.14</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Запеканка из творога	100	18.69	12.67	11.40	234.0	251
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Яблоки печеные с повидлом	100	0.4	0.38	36.55	151.0	403
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>20.5</b>	<b>15.5</b>	<b>69.72</b>	<b>480.59</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1765</b>	<b>51.67</b>	<b>43.62</b>	<b>258.28</b>	<b>1555.53</b>	

<b>Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница)</b>						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5.92	5.93	17.93	149.0	101
Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	227
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>14.22</b>	<b>14.55</b>	<b>47.52</b>	<b>346.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15.15</b>	<b>64.0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Макаронник с печенью	165	15.31	7.32	36.01	271.0	309
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.0	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>16.44</b>	<b>21.81</b>	<b>101.65</b>	<b>634.04</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Блинчики с повидлом	115	5.18	2.76	36.07	190.0	430
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>415</b>	<b>10.57</b>	<b>8.75</b>	<b>60.34</b>	<b>375.8</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1700</b>	<b>41.95</b>	<b>45.11</b>	<b>224.64</b>	<b>1419.84</b>	