

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.

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	420	7.72	12.65	41.03	308.2	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	770	21.53	23.19	93.82	623.38	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	430	24.22	18.76	40.83	440.39	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	54.22	54.6	190.83	1435.97	

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	470	13.26	17.45	62.33	459.0	
II завтрак						
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
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	
Итого за обед	720	28.66	34.28	96.81	750.54	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	465	15.75	17.89	58.16	435.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1755	58.07	70.02	219.1	1689.34	

Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	440	13.13	13.95	47.31	367.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	770	28.35	25.14	98.38	672.95	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	425	12.47	16.84	45.99	366.59	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	54.28	54.43	205.07	1448.31	

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	445	9.36	11.23	80.09	459.8	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	745	24.2	26.80	98.31	675.7	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	430	17.51	11.59	39.68	314.05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	51.82	49.62	233.23	1513.55	

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	450	13.42	13.32	62.17	421.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	675	18.45	19.3	98.27	576.28	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	415	13.89	12.6	50.4	367.86	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	46.51	45.22	225.99	1429.14	

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	450	12.88	13.32	66.82	438.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	770	17.69	17.07	81.06	489.91	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	505	23.36	20.83	66.16	558.6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1875	54.68	51.22	229.19	1547.51	

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	420	7.72	12.65	41.03	308.2	
II завтрак						
Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	1.80	44.0	
Обед						
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	
Итого за обед	720	31.92	34.55	104.52	792.9	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	430	20.92	14.28	48.08	386.15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1670	60.96	61.88	195.43	1531.25	

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	440	13.13	13.97	47.31	367.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	770	25.18	20.8	94.55	606.24	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	445	8.81	13.95	28.44	286.68	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1805	47.87	48.72	185.15	1323.92	

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за завтрак	445	9.36	11.23	80.09	459.8	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	740	21.06	16.89	93.32	551.14	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	430	20.5	15.5	69.72	480.59	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	51.67	43.62	258.28	1555.53	

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	-
Итого за завтрак	460	14.22	14.55	47.52	346.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64.0	418
Итого за II завтрак	150	0.75	-	15.15	64.0	
Обед						
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	
Итого за обед	675	16.44	21.81	101.65	634.04	
Полдник уплотненный						
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	
Итого за полдник	415	10.57	8.75	60.34	375.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	41.95	45.11	224.64	1419.84	