

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1

имени Героя Советского Союза

Е.И.Дёминой»

_____ Л.И.Тютюнник

Приказ № 208 от 01.06.2023г.

Примерное цикличное меню для детей

дошкольного возраста (3-7 лет)

с дневным пребыванием 12 часов

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 хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5.92	5.93	17.93	149.0	101
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Итого за завтрак	420	12.04	16.67	48.37	392.0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
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
Тефтели рыбные тушеные	80	9.65	2.64	6.2	98.23	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	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	21.4	21.99	99.34	627.99	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	345	13.13	22.18	25.33	331.18	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1715	47.17	60.84	191.22	1427.97	

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник)					
Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энергетическая	№

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	я ценность, ккал	рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	101
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	440	14.61	15.44	50.53	399.4	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	34
Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.09	13.54	97.4	82
Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	292
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	730	35.2	22.81	90.05	645.4	
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
Булочка «Домашняя»	50	3.64	6.26	26.96	179.0	469
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	480	24.73	21.02	72.44	560.05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1830	75.44	58.97	231.2	1681.65	

Неделя:1 ДЕНЬ: 3 (среда)					
Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энергетическа	№

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	я ценность, ккал	рецептуры
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	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0.65	3.7	2.08	44.22	14
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.0	284
Соус сметанный	50	0,70	2.50	2.93	37.05	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	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	790	20.92	34.33	102.88	744.56	
Полдник						
Лапшевник с творогом	205	17.86	14.77	42.13	373.0	226
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151.0	456
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	416
Плоды 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	555	27.26	23.89	93.09	709.6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1945	56.8	70.87	255.18	1838.16	

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг)					
Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энергетическа	№

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	я ценность, ккал	рецептуры
Завтрак						
Суп молочный с крупой (пшено)	200	5.80	5.48	18.57	146.8	101
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	440	13.01	13.52	47.95	364.8	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.52	2.19	11.66	72.6	86
Биточки рубленые из птицы паровые	80	11.15	2.58	5.95	92.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	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	760	21.93	18.87	91.99	565.92	
Полдник уплотненный						
Макаронны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218.0	220
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
Булочка «Домашняя»	50	3.64	6.26	26.96	179.0	469
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	500	20.13	23.95	67.22	577.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1880	55.97	56.34	225.34	1585.32	

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница)					
Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энергетическа	№

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	я ценность, ккал	рецептуры
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 повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Итого за завтрак	435	7.76	9.0	53.97	328.2	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0.65	3.7	2.08	44.22	14
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.0	63
Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250.0	293
Каша рассыпчатая (гречка)	155	8,86	5,98	39,81	248.0	179
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	825	36.87	37.65	108.15	858.26	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.00	229
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	-
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151.0	456
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	414
Итого за полдник	365	15.7	19.84	45.4	422.3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1805	61.23	66.49	225.7	1685.56	

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	101
Кофейный напиток с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	416
Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Итого за завтрак	420	11.05	15.89	47.00	375.2	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Тефтели рыбные тушеные	80	9.65	2.64	6.2	98.23	277
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	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	760	23.3	20.96	93.64	607.35	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.00	229
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	385	9.3	16.28	20.04	275.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	44.55	53.13	178.86	1335.15	

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 макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	440	12.96	13.25	48.22	363.2	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	-
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.52	2.19	11.66	72.6	86
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210	284
Соус сметанный	50	0,70	2.50	2.93	37.05	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	780	20.84	28.95	103.62	698.74	
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
Булочка «Домашняя»	50	3.64	6.26	26.96	179.0	469
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	410	23.74	21.38	60.13	508.59	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1810	58.44	63.58	230.15	1647.33	

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 крупой (пшено)	200	5.80	5.48	18.57	146.8	101
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Итого за завтрак	435	10.96	11.72	60.44	391.8	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	34
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21.71	16.55	15.02	296	290
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	730	29.21	31.84	77.82	654.18	
Полдник уплотненный						
Макаронны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171	219
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151	456
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	405	10.96	9.54	70.85	396.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750	52.03	53.1	227.29	1519.58	

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5.92	5.93	17.93	149.0	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	8.43	13.5	42.54	325	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
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
Биточки рубленые из птицы паровые	80	11.15	2.58	5.95	92	323
Каша вязкая пшеничная	155	4.27	4.86	24.43	159.0	182
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	745	22.61	22.03	91.5	595.54	
Полдник уплотненный						
Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.0	230
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
Булочка «Домашняя»	50	3.64	6.26	26.96	179.0	469
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	335	19.54	29.34	44.11	499.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	51.48	64.87	196.33	1497.14	

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 крупой (манка)	200	5.21	5.08	16.42	132.2	101
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак	440	16.03	16.29	51.63	417.2	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец или помидор)	50	0.5	0.06	1.35	7.8	-
Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.19	11.66	72.6	86
Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226.0	321
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	660	23.95	15.8	90.6	540.44	
Полдник уплотненный						
Рагу из овощей	150	2.70	6.08	15.84	128.85	362
Плоды свежие	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151.0	456
Хлеб ржаной	20	1.32	2.4	6.68	34.8	
Итого за полдник	500	8.38	11.96	61.24	398.65	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	49.26	44.05	221.62	1433.09	