

Утверждаю
Директор МБОУ ЦО № 31

/Лисицына О.Н./
Приказ по МБОУ ЦО № 31
№ 485-а
«25» августа 2023 г.

**Примерное цикличное
десятидневное меню
на зимне-весенний сезон
для детей дошкольного возраста (до 3 лет)**

**МБОУ «Центр образования № 31»
учебный корпус №3 (ул. Пузакова 38)
учебный корпус №4 (ул. Демидовская 70а)
учебный корпус №5 (ул. Пузакова 11)**

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Понедельник** Неделя: **первая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	150	3,75	6,15	22,7	161,25	86
Кофейный напиток с сахаром	150	3,2	2,3	9,75	36,96	254
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Всего за завтрак	335	14,6	9,16	45,12	314,87	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед						
Суп крестьянский с пшеном и мясом кур	150	2	2,24	13,6	82,6	42
Котлета куриная	60	7,86	8,04	8,31	136,6	178
Капуста тушеная (Капуста тушеная с курицей)	130/160	2,12	4,48	4,65	79,8	200/336
Кисель плодово-ягодный	150	0,4	0,16	11,8	56,82	233
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	540/510	14,93	15,37	56,64	435,02	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Макаронные изделия с маслом и сахаром	130/3/3	4,95	6,75	15,48	140,2	193
Чай с сахаром	150	2,34	2	10,63	70	260
Плюшка(булочка домашняя)	60	6,22	0,79	38,03	184,1	274
Всего за ужин	346	13,51	9,54	64,14	394,3	
ИТОГО:		43,54	34,17	176,00	1290,19	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Вторник** Неделя: **первая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	6,81	7,26	22,78	183,8	93
Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	89	248
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Всего за завтрак	335	17,61	10,68	48,41	389,46	
Второй завтрак						
Яблоко(мандарин)	130	0,3	1,35	12,15	64,5	368
Обед						
Суп овощной с мясом	150	2,16	2,26	13,72	83,8	202
Котлета мясная	60	7,76	5,89	8,03	115,8	161
Картофельное пюре	130	2,17	3,12	5,36	82,6	206
Отвар из шиповника (компот из изюма)	150	0,78	0	20,2	80,5	250/250
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	540	15,42	11,72	65,04	441,9	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Творожно-вермишелевая запеканка с повидлом (киселем)	110/20	16,4/0	10,8/0	11,9/4,9	217,6/20	118
Чай с сахаром	150	0,07	0	10,35	40,5	260
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	123
Всего за ужин	290	22,59	15,19	35,66	377,93	
ИТОГО:		55,92	38,94	161,26	1273,79	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Среда** Неделя: **первая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,65	6,45	24,3	174	84
Кофейный напиток с сахаром	150	2,34	2	10,6	70	254
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Всего за завтрак	335	14,64	9,16	47,57	330,66	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед						
Свекольник с мясом	150	1,6	4,14	11,86	90,66	34
Гуляш мясной	60	6,46	5,18	1,37	78	152
Макароны отварные с маслом сливочным	110	4,02	3,09	19,3	121,3	194
Компот из сухофруктов	150	5,82	5,82	13,39	52	250
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	550	20,45	18,68	64,20	421,16	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Омлет натуральный с маслом	90	5,23	7,8	18,75	166,8	110
Зелёный горошек (салат из свежей капусты)	50	0,15	0,05	0,55	3,6	31
Чай с сахаром, лимоном	150	0,07	0	10,35	40,5	260
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	123
Печенье (пряник)	20	0,38	0	31	117,8	609
Всего за ужин	340	7,67	8,49	73,21	393,03	
ИТОГО:		43,26	36,43	195,08	1190,85	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Четверг** Неделя: **первая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,72	161,25	98
Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	89	248
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Всего за завтрак	355	19,19	15,47	48,35	438,91	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом кур	150	1,68	1,34	7,38	49,3	56
Птица в соусе с томатом (куры отварные)	60	0,49	3,07	0	37,1	179
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	5,78	32,94	216,4	186
Компот из кураги (изюма)	150	0,06	0,03	19,57	75,06	250
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	550	15,24	13,74	77,62	531,93	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Сельдь с/с с раст. маслом(салат из св. огурцов и помидор)	35	3,71	3,6	0,6	50	24
Картофельное пюре	120	2,82	4,05	7	107,4	206
Чай с сахаром, лимоном	150	0,07	0	10,35	40,5	260
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	123
Сушки (сухари)	20	4,8	0,3	21	100	609
Всего за ужин	355	13,24	8,59	51,51	362,23	
ИТОГО:		48,27	38,4	192,18	1399,07	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	150	3,38	5,21	12,93	112,47	96
Кофейный напиток с сахаром	150	2,34	2	10,6	70	254
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Всего за завтрак	335	13,37	7,92	36,2	299,13	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	90	0,5	0,1	10,1	46	532
Обед						
Салат из отварной свеклы	40	0,70	2,54	4,32	42,95	22
Суп на курином бульоне с вермишелью	150	3,44	0,5	8,36	61,2	38
Тефтели с рисом в томатном соусе (ленивые голубцы в томатном соусе)	160/20	15,16/0,35	11,39/1,26	7,76/2,4	202,5/22,35	174
Компот из свежих яблок(компот из сухофруктов)	150	0,16	0,16	24,12	98,58	372
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	560	22,21	16,25	64,69	931,98	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	22,42	15,2	13,68	280	186
Молоко кипяченое	130	4,58	4,08	7,58	85	400
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Сушки (сухари)	20	4,8	0,3	21	100	609
Всего за ужин	310	28,76	19,29	33,03	452,3	
ИТОГО:		64,84	43,56	144,02	1729,41	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	150	5,89	8,6	2,4	93,7	79
Чай с сахаром	150	0,07	0	10,35	40,5	196
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	149
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за завтрак	335	16,69	12,02	28,03	299,36	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	134
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на курином бул.	150	1,88	2,26	13,3	81	77
Плов с мясом кур	160	12,09	1,36	25,54	281,45	58
Отвар шиповника (компот из сухофруктов)	150	0	0	8,35	37,2	133
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	540	16,52	4,07	65,47	478,85	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Рагу из овощей	130	2,5	3,39	9,63	84,2	59
Чай с сахаром	150	0,07	0	10,35	40,5	196
Яйцо куриное отварное	20	6,25	14,09	2,29	182,89	448
Печенье (булочка)	30	4,5	5,88	44,64	250,2	609
Всего за ужин	370	15,04	18,27	60,30	491,69	
ИТОГО:		48,75	34,46	163,9	1315,9	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	6,81	7,26	22,79	183,9	413
Кофейный напиток сладкий	150	2,34	2	10,6	70	395
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	149
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за завтрак	335	16,8	9,97	46,06	370,56	
Второй завтрак						
Банан(апельсин)	130	0,6	0,6	14,7	66	368
Обед						
Рассольник на мясном бульоне	150	3,38	1,9	12,24	94,74	34
Котлета мясная	60	7,76	5,89	8,03	115,8	282
Картофельное пюре	120	2,17	3,12	5,36	82,6	58
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,16	11,8	65,82	133
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	560	16,49	14,51	55,16	468,21	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Творожная запеканка с киселем (повидлом)	110/20	16,4/1,4	10,8/1,58	11,9/1,9	217,6/27	81/122
Снежок (кефир)	150	4,2	6	6,3	96	439
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за ужин	310	23,84	19,02	32,7	404,9	
ИТОГО:		53,73	44,1	148,62	1309,67	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Среда** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	150	4,5	6,15	22	161,2	132
Чай с сахаром	150	0,07	0	10,35	40,5	196
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	149
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за завтрак	355	19,94	15,47	47,63	438,86	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	90	0,26	1,04	9,75	49,4	157
Обед						
Борщ на мясном бульоне	150	3,08	1,74	5,42	65	30
Гуляш из говядины	60	8,24	8,35	1,63	114,5	259
Гречка отварная с маслом сливочным	110	6,84	5,78	32,94	216,4	67
Кисель	150	0,78	0	20,2	80,6	126
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	550	23,59	16,36	81,66	596,62	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Рыба тушеная с овощами (котлета рыбная)	60/15	50,25	8,7	11,3	165	254
Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,02	3,09	19,33	121,4	206
Чай с сахаром	150	0,07	0	10,35	40,5	196
Пряники(печенье)	40	0,08	0	12,8	40	493
Всего за ужин	395	54,42	11,79	53,78	366,9	
ИТОГО:		98,21	44,66	192,82	1451,78	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Четверг** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,05	6,8	19,7	189	206
Кофейный напиток сладкий	150	2,34	2	10,6	70	395
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	149
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за завтрак	335	18,04	9,51	42,97	375,66	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	90	0,26	1,04	9,75	49,4	157
Обед						
Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,16	1,84	10,4	100,8	66
Печень говяжья в соусе (суфле)	60	7,2	2,9	1,7	60,7	104
Рис с маслом сливочным	110	2,67	3,93	26,9	153,78	315
Компот из изюма (кураги)	150	0,34	0	36,9	150,75	401
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	550	16,92	9,07	94,08	544,08	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Омлет натуральный с маслом	80	5,23	7,8	18,75	166,8	79
Чай с сахаром, лимоном	150	0,07	0	10,35	40,5	196
Салат из свежей капусты (кабачковая икра)	60	2,19	2,95	21,3	101,2	115
Зефир(сушки)	30	6,22	0,79	38,03	184,1	493
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	123
Всего за ужин	350	15,55	12,18	101,03	556,9	
ИТОГО:		51,31	30,96	253,18	1535,64	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО № 31

День: **Пятница** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: до 3 лет

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,58	6	27,42	181,2	91
Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	89	248
Масло сливочное	5	5,81	0,07	0,07	52,36	16
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,6	64,3	16
Всего за завтрак	335	16,38	9,42	53,05	386,86	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	90	0,26	1,04	9,75	49,4	532
Обед						
Салат из отварной свеклы	40	0,70	0,05	1,13	6,3	21
Бульон куриный с гречками (суп с клецками)	150	1,64	2,48	10,06	69,2	2.28/43
Куриное рагу с картофелем	160	8	8,15	14,55	182,8	88
Компот из сухофруктов	150	5,82	5,82	13,4	52	250
Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,73	75,6	123
Всего за обед	540	18,24	19,89	56,93	446,9	
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>						
Тефтели рыбные под томатным соусом (рыбная котлета)	60	8,04	8,71	6,46	137	134
Рис отварной с маслом сливочным	100	1,49	2,6	3,12	41,8	192
Вафли(печенье)	40	1,17	1,33	31	141,6	607/609
Чай с сахаром, лимоном	150	0,07	0	10,35	40,5	260
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	123
Всего за ужин	380	12,61	13,28	63,49	425,23	
ИТОГО:		47,49	43,63	183,22	1311,39	

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Среднее значение за период			39.9	45,4	201	1415
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			95%	96%	99%	101%
Значения нормы			42	47	203	1400