

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 (с 3 до 7 лет)**

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

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО №31

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

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	7,0	10,44	25,77	224,28	86
Кофейный напиток с сахаром	200	4,31	4,8	20,53	140,16	254
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Всего за завтрак	447	13.61	19.6	60.92	472,44	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	100	1,5	0,3	30,3	108	532
Обед						
Суп крестьянский с пшеном и мясом кур	200	6,35	10,31	19,03	193,5	42
Котлета куриная	70	12,31	12,92	8,32	184,16	178
Капуста тушеная (Капуста тушёная с курицей)	140/180	3,1	4,6	9,7	179,2	200/336
Кисель плодово-ягодный	200	2,5	0	28	113,2	233
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Всего за обед	680/640	27.56	28.43	81.75	757,06	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Макароны отварные с маслом и сахаром	150/5/5	4,3/	5,5/	27,3/	178/	193
Чай с сахаром	200	0,09	0,01	14,3	54,0	260
Плюшка (Булочка домашняя)	80	3,61	6,88	23,94	129,58	274
Всего за ужин	380	8	12,39	65,54	361,58	
ИТОГО:		50,67	60,72	238,51	1799,08	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Вторник** Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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»	200	7,0	11,28	24,61	226,83	93
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	248
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Всего за завтрак	247	13.65	20.52	56.46	461,26	
Второй завтрак						
Яблоко(мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	66,0	368
Обед						
Суп овощной с мясом	200	1,26	3,6	6,14	170,15	202
Котлета мясная	70	12,3	11,3	3,4	165,4	161
Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	206
Отвар шиповника (компот из изюма)	200	0,66	0,26	24,8	117,06	232/250
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Всего за обед	680	21.02	22.16	73.24	697,91	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Творожно-вермишелевая запеканка с повидлом (киселем)	120/20	9,6	16,7	43,1	475,3	118
Чай с сахаром	200	0,09	0,01	14,3	55,66	260
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за ужин	380	15.7	22.38	65.75	620,62	
ИТОГО:	760	51,40	65,72	210,15	1853,88	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Среда** Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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 молочная «Дружба»	200	3	10,2	27,28	224,98	84
Кофейный напиток с сахаром	200	4,31	4,8	20,53	140,16	254
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Всего за завтрак	447	9.61	19.36	62.43	473,14	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	100	1,5	0,3	30,3	108	532
Обед						
Свекольник с мясом	200	3,52	5,98	9,78	114	34
Гуляш мясной	70	6	7,6	2,47	164,8	152
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,4	4,8	34,0	204,9	194
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,3	89,57	250
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Всего за обед	685	18.70	18.98	86.25	660,27	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Омлет натуральный с маслом	110	7,21	10,01	1,79	125	110
Зелёный горошек (салат из свежей капусты)	60	0,15	0,05	0,55	33,6	31
Чай с сахаром, лимоном	200	0,09	0,01	14,3	54,0	260
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Печенье (пряник)	30	4,5	5,88	44,64	250,2	609
Всего за ужин	410	19.52	17.27	109.31	667,36	
ИТОГО:		49,81	55,97	289,79	1917,17	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Четверг** Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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 рисовая молочная	200	6	8,2	29,3	215	98
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	248
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Всего за завтрак	427	12.65	17.44	61.15	449.43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	100	1,5	0,3	30,3	108	532
Обед						
Щи из свежей капусты с куриным мясом	200	7,7	19,6	5,6	135,24	56
Птица в томатном соусе (куры отварные)	70	10,36	8,53	0	139,49	179
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,6	6,8	37,3	245,9	186
Компот из кураги (изюма)	200	0,68	0	20,57	80,24	250
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Всего за обед	735	30.23	39.81	80.17	704,45	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Сельдь с/с раст. маслом (салат из св. огурцов и помидор)	60	7,42	7,21	1,2	99,55	24
Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	206
Чай с сахаром, лимоном	200	0,09	0,01	14,3	54,0	260
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Сушки (сухари)	30	3,64	3,28	27,2	154,4	609
Всего за ужин	480	16.15	17.48	75.18	520,31	
ИТОГО:		60,53	75,03	246,8	1782,19	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Пятница** Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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 пшеничная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58	96
Кофейный напиток с сахаром	200	4,31	4,8	20,53	140,16	254
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Всего за завтрак	447	13.72	19.69	63.89	487,74	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	100	0,9	0	51,6	98	532
Обед						
Салат из отварной свеклы	50	0,70	0,05	1,13	6,3	22
Суп на курином бульоне с вермишелью	200	6,45	2,54	4,32	142,95	38
Тефтели с рисом в томатном соусе(ленивые голубцы в томатном соусе)	160/20	11,71	19,65	15,02	296,0	174
Компот из свежих яблок(компот из сухофруктов)	200	0,16	0,16	24,12	98,58	372
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Всего за обед	690	22.32	23	61.29	736,75	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150/5	7,6	6,8	37,3	245,9	186
Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	400
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Сухари (сушки)	30	3,64	3,28	27,2	154,4	609
Всего за ужин	390	17.27	18.31	62.86	643,63	
ИТОГО:		54,21	61,0	239,64	1966,12	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	6,6	9	26,64	187	35
Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	196
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	149
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за завтрак	447	13.25	18.24	58.49	421,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	100	0,8	0,2	15,1	59	134
Обед						
Суп картофельный с бобовыми на курином бул.	200	8,5	2,8	21	254,2	80
Плов с мясом кур	160	9,45	9,17	10,6	203,3	58
Отвар из шиповника(компот из сухофруктов)	200	0,48	0,19	14,14	68,18	133
Хлеб ржаной	60	3	0,5	22,16	94,5	123
Всего за обед	620	21.58	12.71	68.45	653,78	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина						
Рагу из овощей	130	3,5	4,74	13,5	138	59
Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	196
Яйцо 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	430	10.07	19.62	67.62	658,99	
ИТОГО:		41,70	50,77	209,66	1813,20	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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 молочная геркулесовая	200	9,08	9,68	30,38	245,16	413
Кофейный напиток сладкий	200	4,31	4,8	20,53	140,16	234
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	149
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за завтрак	447	15.69	18.84	65.53	493,32	
Второй завтрак						
Банан (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Обед						
Рассольник на мясном бульоне	200	4,22	2,37	15,3	218,4	34
Котлета мясная	70	9,3	7,1	9,6	139	282
Картофельное пюре	150	3,03	4,36	7,5	115,64	58
Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,3	96,7	126
Хлеб ржаной	60	3	0,5	22,16	94,5	123
Всего за обед	730	20.96	14.39	78.86	672,64	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Творожная запеканка с киселем (с повидлом)	120/20	11,9/0	14,5/0	15,9/4,9	290/20	81/122
Снежок (кефир)	160	5,8	5	22	158	439
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за ужин	320	19.2	20.08	53.08	520,4	
ИТОГО:		64,64	52,23	215,97	1752,36	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Среда** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	7,44	8	36,56	241,6	186
Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	196
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	149
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за завтрак	467	19.89	24.62	68.41	566,03	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	100	0,4	0,1	14,1	77	157
Обед						
Борщ на мясном бульоне	200	3,85	2,17	6,77	181,2	30
Гуляш из говядины	70	11,54	11,69	2,3	160,2	259
Гречка отварная с маслом сливочным	150/5	8,55	7,23	41,2	170,5	67
Кисель	200	0,41	0	44,28	180,9	401
Хлеб ржаной	60	3	0,5	22,16	94,5	123
Всего за обед	735	29.56	21.68	120.45	812,05	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Рыба запеченная с овощами (котлета рыбная)	67/15	8,17	4,47	5,83	96	254
Макароны отварные с маслом сливочным	140/5	0,9	10,67	24,22	232,5	206
Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	196
Пряники (печенье)	40	2,19	2,95	21,3	101,2	493
Всего за ужин	467	11.36	18.09	65.15	483,7	
ИТОГО:		68,51	82,91	273,07	1928,78	

Примерное циклическое десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Четверг** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	10,42	25	222,4	66
Кофейный напиток сладкий	200	4,31	4,8	20,53	140,16	234
Масло сливочное	7	0,8	3,78	4,34	55,6	149
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за завтрак	447	13.59	19.58	60.15	470,56	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Грушевый	100	0,8	0,2	15,1	59	134
Обед						
Суп гороховый на мясном мясом	200	2,7	2,8	17,15	204,75	82
Печень говяжья в соусе (суфле)	70	10,08	4,05	2,5	85	104
Рис с маслом сливочным	150/5	3,65	5,37	36,7	209,7	315
Компот из изюма (кураги)	200	0,41	0	44,28	180,9	401
Хлеб ржаной	60	3	0,5	22,16	94,5	123
Всего за обед	735	21.26	18.81	131.15	788,75	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Омлет	110	7,85	9,06	3,21	125	79
Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	13,8	54	196
Салат из свежей капусты (кабачковая икра)	70	6,22	0,79	38,03	84,1	115
Зефир (сушки)	30	2,19	2,95	21,3	101,2	493
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за ужин	450	17.86	13.38	86.62	416,7	
ИТОГО:		62,96	47,13	293,02	1735,01	

Примерное цикличное десятидневное меню МБОУ ЦО №31

День: **Пятница** Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 3 до 7 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 пшеничная молочная	200	5	8,2	30,3	215	91
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	248
Масло сливочное	5	0,8	3,78	4,34	55,6	16
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	16
Всего за завтрак	445	11.65	17.44	62.15	449,43	
Второй завтрак						
Сок фруктовый Яблочный	100	0,7	0,2	15,1	75	532
Обед						
Суп с гречками (клецками) на курином бульоне	200	2,05	3,1	12,57	186,5	2.28/43
Куриное рагу с картофелем	180	11,68	11,95	21,34	268,1	88
Компот из сухофруктов	200	0,93	0	24,3	96,7	250
Салат из отварной свеклы	50	0,70	0,05	1,13	6,3	21
Хлеб ржаной	60	3	0,5	22,16	94,5	123
Всего за обед	690	13.73	15.6	81.50	652,1	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Тефтели рыбные под томатным соусом (котлета рыбная)	70	12,24	10,44	13,5	198,0	134
Рис отварной с маслом сливочным	130	2,67	3,93	26,9	153,78	192
Вафли (печенье)	40/30	1,46	1,66	38,75	177	607/609
Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	13,8	54	260
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	123
Всего за ужин	480/470	17.97	16.61	103.23	635,18	
ИТОГО:		44,05	49,85	261,98	1811,71	

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Среднее значение за период			56,30	61,60	250,18	1843,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			104%	103%	96%	102%
Значения нормы			54	60	261	1800

