

Утверждаю:
директор
МБОУ «Ермаковская СШ №2»
...*Тюнова М.В.*... Тюнова М.В.



Основное цикличное меню
для организации питания воспитанников
дошкольной группы
3-7 лет

с. Ермаковское, 2021 год

1 день

Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша пшениая молочная	200	7,4	6,12	30,22	201,42	262
чай с сахаром	200	0,04	0	10,98	42,06	503
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
рассольник	200	1,74	3,71	13,72	91,9	129
котлеты мясные	70	16,66	12	9,48	211,14	139
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
гречка отварная	150	6,33	3,2	28,59	168,17	243
салат с натертой моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	30
хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
Полдник						
булочка дрожжевая	60	4,13	8	34,2	345	60
чай с сахаром	200	0,04	0	10,98	42,06	503
					1616,45	

2 день

Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						

каша геркулесовая молочная	200	6,56	7,6	28,28	208,1	253
бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	6,47	11,38	13,66	185,7	4
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
щи со свежей капустой, сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,35	2
птица тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	78
салат со свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	31
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
Полдник						
оладьи со сгущенным молоком, джемом	160	9,35	8,63	81,39	440,63	53
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1637,28	
3 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша рисовая молочная	200	5,04	6,22	29,98	196,5	259
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55

Бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
борщ со свежей капустой на костном бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	3
Рыба тушеная с овощами	75	10,41	4,42	2,26	90,65	349
Рис отварной	130	7,44	8,07	35,28	243,9	47
соус белый основн.	50	0,69	1,95	3,09	31	158
Салат с отварной свеклой с чесноком, растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,75	59
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	52
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1456,62	
4 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша дружба молочная	200	5,38	6,22	29,74	195,62	266

бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	6,47	11,38	13,66	185,7	4
кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	57
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп из овощей на м\к бульоне	200	1,54	4,69	10,07	92,19	5
жаркое по-домашнему	200	9,22	12,05	28,34	251,63	152
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
салат с тертой морковкой с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	30
Полдник						
крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,8	50
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1522,16	
5 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша гречневая на молоке	200	6,34	6,52	26,58	190,66	254
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						

свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	4
котлеты мясные	70	16,66	12	9,48	211,14	139
картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	31
Полдник						
пирожки с капустой	80	5,15	5,76	32,54	216	60
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1489,64	
6 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша ячневая молочная	200	5,76	6,3	27,92	191,7	261
бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	6,47	11,38	13,66	185,7	4
кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	57
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	8

тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	20
соус белый основн.	30	8,95	5,48	9,16	121,07	20
макаронны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204
салат со свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	31
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
Полдник						
оладьи со сгущенным молоком, джемом	160	9,35	8,63	81,39	440,63	53
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
7 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
суп с макаронными изделиями молочный	200	5,92	7,12	23,78	183,3	171
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	6
тефтели мясные	80	8,78	5,38	10,3	124,98	395
гречка отварная	150	6,33	3,2	28,59	168,17	243
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462

хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
салат со свеклой, чесноком и растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Полдник						
булочка домашняя	60	7,08	2,63	41,81	219,07	52
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
8 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	48
бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	6,47	11,38	13,66	185,7	4
кофейный напиток	200	3,77	3,93	28,95	153,92	58
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп картофельный с горохом	200	3,11	1,87	10,89	79,03	7
капуста тушеная с мясом	250	3,82	8,02	15,6	159	53
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59

салат со свеклой и изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	31
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
Полдник						
ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	52
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1447,6	
9 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
каша кукурузная молочная	200	5,22	5,98	30,2	194,46	271
бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	6,47	11,38	13,66	185,7	4
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	58
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп рыбный "Лосось"	200	8,07	3,98	14,4	125,76	174
голубцы ленивые	100	6,56	6,69	4,93	106,21	14
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55

салат из тертой морковки с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,41	30
Полдник						
крендель сахарный	70	5,15	5,76	32,54	216	60
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1570,5	
10 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,22	41
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,4	99,24	
тефтели мясные	80	8,78	5,38	10,3	124,98	395
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
пюре с гороха	155	17,3	3,84	38,13	246,14	
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
салат с отварной свеклой, чесноком и растительным маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Полдник						

оладьи со сгущенным молоком или джемом	160	9,35	8,69	81,39	440,63	53
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1888,33	
11 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	254
кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	58
бутерброд с маслом и сыром	25,7,11	3,12	3,18	0,42	42,72	4
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	129
котлеты рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	19
соус томатный	30	0,77	1,01	5,46	33,91	462
пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46	434
салат с капусты и моркови	50	0,82	5,04	5,31	67,47	27
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
Полдник						
булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	51

чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1353,73	
12 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	37
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
суп фасолевый	200	3,11	1,87	10,89	79,03	7
курица в томатном соусе	105	29,53	35,62	4,66	457,35	
макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204
винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
Полдник						
ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	52
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1677,59	
13 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						

макароны запеченные с сыром	205	10,86	14,28	48,91	375,86	
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	4
кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,09	58
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
сук с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	6
плов	1801	31,84	38,8	35,14	639,51	
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	
Полдник						
крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,8	50
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
14 день						
Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
суп молочный рисовый	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	58
бутерброд с маслом	25,7	2,34	7,76	14,53	139,1	2
сок	75	0,5	0	9,1	28,5	44
Обед						
борщ со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	3
тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	20
соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31	158

салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3	28
макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	26
хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	55
компот с сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	59
Полдник						
булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	51
чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	55
					1558,69	

