

Утверждено:  
Директор МОУ  
Бряндинская казачья кадетская СШ  
имени Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой.

Авакова Е. А.

1.09. 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
дошкольной группы при МОУ Бряндинской казачьей кадетской СШ  
им.Народной артистки РФ Е.А.Сапоговой

для детей 3-7 лет (9 часов)

2022 г.



Прием пищи	Наименование блюда 1 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,8	8,2	30,4	222,0	0,165	170
	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0	1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	395
2 завтрак	Сок/ фрукт	100						370
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,456	2,86	3,144	40,36	7,6	20
	Борщ на к/б	250	5,34	4,365	8,235	96	9,375	66
	Плов из мяса	130/70	21,96	11,16	27,13	302,20	0,39	304
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/15	27,36	19,28	27,17	392,25	0,36	237
	Чай	200	0,02		6,9	61,50	0	391
Итого								

Прием пищи	Наименование блюда 2 день	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	---------------------------	-------	----------------------	--------------------------------	-----------	-------------

		блюда						
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная	<b>200</b>	5,3	10,6	39,7	283,0	0,675	169
	Бутерброд с сыром	<b>40/15</b>	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,1	-	10,0	41,0	08	393
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Огурцы порционные	<b>60</b>	0,3	-	0,8	5,0	4,0	-
	Суп гороховый на кур. бульоне	<b>250</b>	5,63	4,13	18,76	134,76	3,495	88
	Котлеты с подливой	<b>70/30</b>	10,22	5,36	9,51	153,91	-	282
	Макаронны отварные	<b>130</b>	3,57	7,9	29,6	193,9	0	204
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Пирожок сладкий	<b>100/20</b>	5,63	5,43	67,4	317,25		454
	Чай	<b>200</b>	0	0	9,7	39,1	0	391
<b>Итого</b>								

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда 3 день</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
-------------------	----------------------------------	--------------------	-----------------------------	---------------------------------------	------------------	--------------------

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	6,55	8,33	35,09	241,11	0,675	171
	Бутерброд с маслом	<b>40/10</b>	2,34	7,76	14,53	139,1	0	1
	Какао на молоке	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	397
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Салат из свеклы варенной с раст. маслом	<b>60</b>	0,532	2,932	2,4	3,8	0,3	33
	Суп с рыбными консервами	<b>200/34</b>	5,16	5,04	8,595	100,35	5,46	87
	Котлеты рыбные с подливой	<b>80/20</b>	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	248
	Картофельное пюре	<b>150</b>	2,65	4,16	17,72	119	15,74	321
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	<b>30</b>	2,25	3,54	22,32	130,8	0	
	Кисель	<b>150</b>	0,56	0,06	30,2	123,6	11	376
	Фрукт	<b>100</b>						
<b>Итого</b>								

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда 4 день</b>	<b>Выход</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
-------------------	----------------------------------	--------------	-----------------------------	---------------------------------------	------------------	--------------------

		блюда						
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный	<b>200</b>	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	93
	Бутерброд с сыром	<b>40/15</b>	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,1	-	10,0	41,0	08	393
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Салат из моркови	<b>60</b>	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	41
	Рассольник на кур. Бульоне	<b>200/10</b>	2,24	2,62	10,24	73,6	5,5	73
	Гуляш мясной	<b>45/80</b>	12,0015	11,799	3,0015	166,005	0,0336	277
	Гречка отварная	<b>180</b>	10,314	7,308	46,368	292,25	0	168
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Блины со сгущенкой/повидлом	<b>50/50</b>						267
	Чай	<b>200</b>	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
<b>Итого</b>								

Прием пищи	Наименование блюда 5 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
------------	---------------------------	-------------	----------------------	--------------------------------	-----------	-------------

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	<b>200</b>	7,24	8,93	28,87	222,2	0,00	168
	Бутерброд с маслом	<b>40/10</b>	2,34	7,76	14,53	139,1	0	1
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	395
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	<b>60</b>	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	20
	Суп с клёцками на кур. бульоне	<b>200/34</b>	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	42
	Жаркое по-домашнему с курами	<b>180/47</b>	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	374
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	<b>100/15</b>	6,7	6,9	23,8	184	0	206
	Чай	<b>200</b>	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
	Батон	<b>40</b>	4,0	0.45	24,45	117,5		
<b>Итого</b>								

Прием пищи	Наименование блюда 6 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,22	10,28	31,38	249,95	0	170
	Бутерброд с сыром	40/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	10,0	41,0	08	393
2 завтрак	Сок/ фрукт	100						370
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354	40
	Суп гороховый на к/б	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	88
	Овощное рагу с курами	150/47	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	331
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
Полдник	Ватрушка с творогом	100						458
	Чай	200	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
Итого								



Прием пищи	Наименование блюда 7 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	172
	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0	1
	Кисель	200	0,56	0,06	30,2	123,6	11	376
2 завтрак	Сок/ фрукт	100						370
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,684	4,29	4,716	60,54	11,4	20
	Щи на к/б	200	1,3	3,9	5,38	61,8	10,64	67
	Тефтели мясные с подливой	80/34/20	5,912	6,552	7,808	114	0,568	288
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	204
	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	2217	94,5	0	
Полдник	Сырники	180	30,62	23,56	55,87	550,87	1,584	327
	Чай	200	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, конфета)	30	2,25	3,54	22,32	130,8	0	391

<b>Итого</b>								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда 8 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	<b>200</b>	6,66	11	22,64	216,44	0,9	173
	Бутерброд с сыром	<b>40/15</b>	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай	<b>200</b>	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с черносливом	<b>60</b>	0,942	3,108	17,796	78,9	5,184	28
	Суп вермишелевый на кур. бульоне	<b>200</b>	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	233
	Ленивые голубцы с кур. мясом	<b>180/54</b>	20,25	25,35	17,4	379,5	27,3	274
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	10,26	8,676	49,41	324,612	0	168
	Кофейный напиток на молоке	<b>200</b>	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	395
	Батон	<b>40</b>	4,0	0,45	24,45	117,5		

<b>Итого</b>								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда 9 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный	<b>200</b>	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	93
	Бутерброд с маслом	<b>40/10</b>	2,34	7,76	14,53	139,1	0	1
	Какао на молоке	<b>200</b>	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	397
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Салат из варенной свеклы с маслом	<b>60</b>	0,798	4,397	3,6	5,7	0,45	33
	Суп на к/б с крупой	<b>200</b>	2	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Котлеты порционные с подливой	<b>80/20</b>	12,0755	5,478	0,7945	117,8425	0,5525	282
	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,62	5,76	24,534	164,7	21,798	321
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Каша манная молочная	<b>200</b>	4,8	8,2	30,4	222,0	0,165	170

	Чай	<b>200</b>	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
	Батон	<b>40</b>	4,0	0.45	24,45	117,5		
<b>Итого</b>								

Прием пищи	Наименование блюда 10 день	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная	<b>200</b>	6,3	10,18	26,34	223,16	0,9	169
	Бутерброд с сыром	<b>40/15</b>	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	1
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,1	-	10,0	41,0	08	393
<b>2 завтрак</b>	Сок/ фрукт	<b>100</b>						370
<b>Обед</b>	Овощи свежие порционные	<b>40</b>	0,3	-	0,8	5,0	4,0	0
	Суп с клёцками на кур. бульоне	<b>200/34</b>	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	42
	Гуляш с кур. мясом	<b>50/50</b>	10,985	10,674	3,0	176,451	0,0547	277
	Гороховое пюре	<b>150</b>	34,23	5,52	69,58	464,87	0	427
	Компот из с/ф	<b>200</b>	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	372
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,0	0,5	2217	94,5	0	1
<b>Полдник</b>	Фрукт	<b>100</b>						

	Чай	<b>200</b>	0,054	0,054	0,054	0,054	0,018	391
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник, конфета)	<b>20</b>	1,5 0,5 1,8	2,0 0,6 1,4	15,0 15,0 2,25	83,0 75,0 109,0	0 0 0	
<b>Итого</b>								