

«Утверждаю»
 директор МКОУ Уренокарлинская
 СШ им. Героя Советского Союза
 И.Т. Пименова
 В.В. Мартьянов



**Циклическое меню дошкольной группы «Василёк» при
 МКОУ Уренокарлинская СШ им. Героя Советского Союза И.Т. Пименова
 на 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вы- ход бл юда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая цен- ность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Каша манная жидкая	200	6,1	8,32	27,6	209	1,33	188
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34
	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2	84
	Биточки рубленые из птицы паровые	260	11,93	12,62	8,09	194	0,4	306
	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5	318
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник:								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43	2	404

Итого за первый день		1735	80,88	61,13	369,62	2456,55	54,44	
Норма			60	60	261	1800	47,5	
Проценты			134,8	101,9	141,6	136,5	114,6	
День 2								
Завтрак:								
	Каша из круп вязкая (пшенная)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Апельсин с сахаром	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	Борщ на курином бульоне	250	2,83	4,94	11,57	101,50	8,76	55 56
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	160	21,71	19,65	16,55	15,02	296	274
	Компот из яблок	200	0,6	0,1	31,7	131	0	403
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Сырники с картофелем	130	12,61	9,47	16,1	200	4,35	232
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого за второй день		1545	61,92	71,233	214,688	1437,82	375,4875	
:								
Норма			60	60	261	1800	47,5	
Проценты			103,2	118,7	82,3	79,9	790,5	
День 3								
Завтрак:								
	Каша из круп вязкая (рисовая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43	2	404

	Вафли	60	1,6	2	46,4	212,4	0	4
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Суп картофельный на курином бульоне	250	3,5625	2,93	17,835	111,25	12,47	77 55
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
	Рыба , припущенная в молоке	230	10,87	4,01	2,53	90	0,66	246
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Пудинг из творога (Запеченный)	150	15,14	10,76	24,34	254	0,2	235
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за третий день:		1860	101,6	70,8	437,4	2794,2	36,8	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			188,2	118,0	167,6	155,2	77,5	
День 4								
Завтрак								
	Каша из круп вязкая (гречневая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II завтрак	Апельсин с сахаром	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371
Обед								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,38	5,455	10,2625	107,75	19,715	67 55
	Рыба тушеная с овощами	50	8,2	5,8	6,4	110	1	245
	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	Компот из яблок	200	0,6	0,1	31,7	131	0	403
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1

Полдник								
	Запеканка из макарон с яблоками	205	5,22	6,78	40,14	424	10,6	210
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого за четвертый день:		1695	47,78	111,98	234,963	1901,09	118,795	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			88,5	186,6	90,0	105,6	250,1	
День 5								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая	155	6,7	9,6	24,38	210,3	1,66	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43	2	404
	Печенье	60	4,6	5,8	44,6	250,2	0	5
Обед:								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5725	3,73	17,735	135,25	15,99	77 124
	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	331
	Компот из яблок	200	0,6	0,1	31,7	131	0	403
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Омлет на натуральном молоке с хлебом	195	20,55	38,35	17,02	404	0,34	602
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого за пятый день:		1720	60,053	95,03	240,135	1967,05	61,71	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			111,2	158,4	92,0	109,3	129,9	
День 6								
Завтрак:								

	Каша манная жидкая	200	6,1	8,32	27,6	209	1,33	188
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II завтрак	Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
	Рассольник на курином бульоне	250	2,84	5,1625	14,2625	114,25	8,0075	73 55
	Греча рассыпчатая	130	7,4	6	33,6	218	0	181
	Рыба припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	246
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Запеканка из творога	160	17,34	12,05	17,15	247	0,24	273
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого за шестой день:		1640	62,65	66,943	193,433	1629	35,1975	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			116,0	111,6	74,1	90,5	74,1	
День 7								
Завтрак:								
	Каша из круп вязкая (пшенная)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II завтрак	Апельсин с сахаром	100	0,9	0,2	8,1	43	60	371
Обед:								
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	10,96	20,4	72,79	519	59,6	55 61
	Котлеты рыбные	90	7,98	4,72	3,12	87	4,04	248
	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5	318

	Компот из яблок	200	0,6	0,1	31,7	131	0	403
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Запеканка творожно-рисовая	125/3	7,1	9,5	37,2	264	0	193
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за седьмой день:		1530	58,07	81,46	266,37	2123,69	151,72	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			107,5	135,8	102,1	118,0	319,4	
День 8								
Завтрак:								
	Каша из круп вязкая (рисовая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43	2	404
	Вафли	60	1,6	2	46,4	212,4	0	4
Обед:								
	Салат из моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	Свекольник на мясном бульоне	250	4,68	5,57	15,88	132,75	10,03	58 55
	Куриные биточки	55	7,8	7,8	0,1	101	0,3	332
	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	8,58	39,24	272	0,04	207
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого за восьмой		1705	51,69	115,07	273,63	1914,84	39,21	

день:								
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			95,7	191,8	104,8	106,4	82,5	
День 9								
Завтрак:								
	Каша из круп вязкая (гречневая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	3,4	2,94	15,49	101,5	8,72	80 55
	Суфле мясное с рисом	310	8,14	9,04	10,3	155	0,45	287
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
Итого за девятый		1665	49,674	59,38	200,02	1535,09	39,79	
день:								
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			92,0	99,0	76,6	85,3	83,8	
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Бутерброд с маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43	2	404
	Печенье	60	4,6	5,8	44,6	250,2	0	5
Обед:								

	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,4575	5,48	14,52	125,50	11,54	55 57
	Плов рисовый с курицей	200	22,21	24,97	66	190,58	5,6	615
	Компот из яблок	200	0,6	0,1	31,7	131	0	403
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Полдник								
	Яйцо вареное с хлебом	125	7,53	12,15	14,9	199	0	213 1
	Чай с молоком	200	0,6	0,1	31,7	131	0	402
Итого за десятый день:		1730	55,598	76,62	307,403	1757,97	23,5375	
Норма		1475	54	60	261	1800	47,5	
Проценты		117,29	103,0	127,7	117,8	97,7	49,6	
Итого за весь период		16825, 00	630,0	809,7	2737,6	19517,3	936,7	
Среднее значение за период		1682,5 0	63,00	80,97	273,76	1951,73	93,67	
Норма		1475,0 0	54	60	261	1800	47,5	
Проценты		114,07	116,7	134,9	104,9	108,4	197,2	
Содержание белков, жи- ров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,23	4,15	14,03			