

«Утверждаю»  
 директор МБОУ Уренокарлинская  
 СШ им. Героя Советского Союза  
 И.Т. Пименова  
 \_\_\_\_\_ Волкова О.Н.

**Циклическое меню дошкольной группы «Василёк» при  
 МБОУ Уренокарлинская СШ им. Героя Советского Союза И.Т. Пименова  
 на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вы- ход бл юда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая цен- ность (ккал)	Витамин С	N реп
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	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
<b>II завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	44	10	368
<b>Обед:</b>								
	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
	Рис отварной с маслом	150	2,9	4,29	29,34	167,7	21,5	53
	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
<b>Полдник:</b>								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034	0	204
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394

Итого за первый день		1995	85,72	65,6	415,6	2613,25	54,84	
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 (пшеничная)	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
	Печенье	60	4,6	5,8	44,6	250,2	0	5
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
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	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 второй день:		1815	100,5	70,1	445,1	28,13	37,2	
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 (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 маслом	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 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 третий		1697,5	49,7	114,2	239,1	1904,6	71,3	
день:								
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			88,5	186,6	90,0	105,6	250,1	
Завтрак								
День 4								
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	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 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
	Куриные биточки	55	7,8	7,8	0,1	101	0,3	332

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	0	1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	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		1707	102,5	64,2	450,3	2793	36,4	
день:								
Норма			54	60	261	1800	47,5	
День 5								
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	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 моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	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	50	3,35	0,35	25,15	120	0	1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	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		1815	58,4	73,96	252,44	1826,08	49,9	
день:								
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 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:								
	Икра морковная с кукурузой	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	0,50	0,04
	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:		1575,5	57,98	64	222,1	1575,06	23,6	
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 маслом	35	2,51	3,94	28,88	161	0,48	2
II завтрак	Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из зелёного горошка	60	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	11
	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								
	Оладьи из творога	100	13,98 11,84	9,71	22,42	233,00	0,30	9,71
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого за седьмой день:		1625	67,68	75,06	268,18	2068,69	103,87	
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 (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	Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед:								
	Салат из моркови с кукурузой	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	50	0,04
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,85	20,27	47,69	409	2	86
	Куриные биточки	55	7,8	7,8	0,1	101	0,3	332
	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								
	Блины	205	6,56	9,46	32,97	236,57	1,13	399
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394

Итого за восьмой		1775,5	54,84	86,37	259,29	1905,38	67,98	
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 (рисовая)	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Чай с молоком	200	0,6	0,1	31,7	131	0	402
	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	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	6,38	7,455	10,2625	107,75	19,715	67 55
	Котлеты рыбные	90	7,98	4,72	3,12	87	4,04	248
	Картофель отварной	150	5,9	7,4	2,08	146	21,5	318
	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 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 девятый день		1625	67,68	75,06	268,18	2068,69	103,87	
Норма			54	60	261	1800	47,5	
Проценты			44,78	59,9	219,5	1802,48	72,3	
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
	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	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 моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40
	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	50	3,35	0,35	25,15	120	0	1
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	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 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			