**День: 1**

Неделя: Первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 268 | Каша манная с маслом | 150/5 | 150/5 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,3 |
| 250 | Какао на сгущ. молоке | 150 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,3 |
| 380 | Хлеб с сыром | 40/5 | 40/5 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | - |
|  | Итого за завтрак | 345 | 400 | 12,98 | 18,96 | 65,13 | 490,17 | 0,6 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 19,1 | 38 | 2,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 42 | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 150 | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 9,95 |
| 158 | Кнели из говядины | 50 | 70 | 12,6 | 15,1 | 4,63 | 204,93 | 0 |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 150 | 7,56 | 4,71 | 32,14 | 219,31 | 0,13 |
| 462 | Соус томатный | 30 | 30 | 0,16 | 1,10 | 1,57 | 16,85 | 0,5 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | хлеб | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  |
|  | Итого за обед | 530 | 670 | 25,77 | 27,42 | 98,25 | 761,35 |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов | 30 | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 51,80 | 5,0 |
|  | печенье | 40 | 40 | 7,5 | 12 | 75 | 417,10 |  |
| 263 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 220 | 270 | 7,98 | 17,04 | 88,54 | 517,54 |  |

**День: 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
|  | Каша пшенная | 150/5 | 150/5 | 6,04 | | 7,27 | 34,29 | 227,16 |  |
|  | Хлеб с сыром | 40/5 | 40/5 | 3,04/1,28 | | 0,32/1,31 | 19,68/0 | 94/17,1 |  |
|  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 180 | 2,01 | | 2,39 | 25,65 | 131,87 |  |
|  | Итого за завтрак |  |  |  | |  |  |  |  |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
|  | Бананы | 95 | 100 | 1,5 | | 0,1 | 19,2 | 89 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
|  | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 180 | 1,87 | | 3,11 | 10,89 | 79,03 |  |
|  | Суфле из курицы | 60 | 70 | 10,9 | | 13,3 | 2,7 | 174 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 130 | 2,13 | | 4,04 | 15,53 | 106,97 |  |
|  | Соус томатный | 30 | 30 | 0,16 | | 1,10 | 1,57 | 16,85 |  |
|  | Кисель | 180 | 180 | 1,6 | | - | 29,02 | 116,19 |  |
|  | хлеб | 40 | 40 | 3,04 | | 0,32 | 19,68 | 94 |  |
|  | Итого за обед |  |  |  | |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | |  | | |
|  | Ватрушка с творогом | 70 | 80 | | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 180 | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |
|  | Итого за полдник | 250 | 260 | |  |  |  |  |  |

**День: 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Каша из геркулеса с маслом | 150 | 150 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 |  |
| 250 | Какао с сг. молоком | 180 | 180 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 40/5 | 40/5 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0 | 19,1 | 38 | 2 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
|  | Суп с рыбными консервами | 180 | 180 | 7,38 | 5,75 | 12,84 | 133,00 |  |
|  | Котлета рыбная | 60 | 70 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 |  |
|  | Рис отварной | 120 | 130 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 195,16 |  |
|  | Соус томатный | 30 | 30 | 0,16 | 1,10 | 1,57 | 16,85 |  |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | хлеб | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  |
|  | Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
|  | Салат из свежих помидоров | 40 | 50 | 0,50 | 5,08 | 2,30 | 56,96 |  |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | вафли | 32 | 32 | 1,4 | 1,65 | 39 | 117 |  |
|  | Итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Каша рисовая с маслом | 150 | 150 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 210,13 |  |
|  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 180 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |  |
| 380 | Бутерброд с сыром | 40/5 | 40/5 | 3,04/1,28 | 0,32/1,31 | 19,68/0 | 94/17,1 |  |
|  | Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | мандарины | 100 | 100 | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
|  | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 180 | 180 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |  |
|  | Гуляш из куры с соусом | 70/30 | 80/30 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 |  |
|  | Макароны отварные | 130 | 130 | 4,75 | 7,59 | 30,62 | 182,95 |  |
|  | Кисель | 180 | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |
|  | хлеб | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  |
|  | Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
|  | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/30 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |  |
|  | Итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  |

**День:5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 250 | Какао со сг. молоком | 180 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/5 | 40/5 | 3,04/1,28 | 0,32/1,31 | 19,68/0 | 94/17,1 |  |
|  | Итого за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 46 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
|  | Суп из овощей на курином бульоне | 180 | 180 | 1,54 | 4,68 | 10,07 | 92,19 |  |
|  | Плов из отварной куры | 190 | 200 | 37,20 | 45,33 | 41,05 | 747,09 |  |
|  | хлеб | 40 | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |  |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
|  | Салат из моркови и яблок | 40 | 50 | 0,45 | 5,08 | 4,12 | 64,06 |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,6 | 63 |  |
|  | Чай с лимоном | 180/7 | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |
|  | Итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 6**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 93 | Каша овсяная из «геркулеса» | 180 | 200 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | 7,7 |
| 261 | Чай со сг. молоком | 180 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 98,32 | 1,3 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 10,73 | 17,5 | 50,83 | 419,7 | 9,7 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | мандарины | 95 | 100 | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 | 10 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,57 | 5,07 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |
| 151 | Суп картофельный с клецками | 180 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 5,5 |
| 171 | Биточки из говядины | 50 | 70 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,8 |
| 462 | Том.соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 200 | Капуста туш. | 110 | 150 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 17 |
| 233 | Кисель плод-ягодный | 180 | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 1,0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 16,58 | 25,94 | 69,87 | 500,29 | 95,77 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 592 | Гребешки с повидлом | 70 | 80 | 0,63 | 5,07 | 4,16 | 64,63 | 8 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 0,75 | 5,07 | 16,20 | 113,27 | 8,3 |

**День: 7**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 268 | Каша пшенная | 180 | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,28 |
| 250 | Какао с сг. молоком | 180 | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,4 |
|  | Печенье | 20 | 25 | 7,4 | 10 | 76,2 | 426 | - |
|  | Итого за завтрак | 380 | 425 | 17,22 | 21,18 | 136,53 | 807,31 | 0,68 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | бананы | 95 | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 18,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови и яблок | 40 | 60 | 0,45 | 5,08 | 4,12 | 64,06 | 5,1 |
| 42 | Суп крестьянский с крупой | 180 | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 9,95 |
| 177 | Кнели куриные | 50 | 70 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 | 0,7 |
| 147 | Сметанный соус | 20 | 30 | 3,36 | 23,69 | 6,72 | 253,53 | 0,1 |
| 206 | Картоф. пюре | 110 | 150 | 2,13 | 4,04 | 4,04 | 106,97 | 4,27 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 21,13 | 53,51 | 61,02 | 663,84 | 20,27 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 289 | Ватрушка с творогом | 70 | 80 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 0 |
| 262 | Чай с молоком | 180 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 1,3 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 9,87 | 5,18 | 55,08 | 306,32 | 1,3 |

**День: 8**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 254 | Каша гречневая | 180 | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,38 |
| 255 | Молоко кип. | 180 | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 2,6 |
| 380 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1 | 11 | 8 | 137 | 0,56 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 14,53 | 40,12 | 52,51 | 500,48 | 3,54 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | сок | 100 | 100 | 05 | 0 | 13,7 | 56 | 8,0 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 4 | Салат из св. капусты с морковью | 40 | 60 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,47 | 25,76 |
| 34 | Свекольник | 180 | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 4,56 |
| 173 | Тефтели из говядины | 50 | 70 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 | 2,5 |
| 462 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 194 | Макароны отв | 110 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,1 |
| 232 | Кисель | 180 | 200 | 0,11 | - | 25,83 | 103,74 | 0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 20 | 29,06 | 22,09 | 629,1 | 33,42 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 43 | Суп молочный с крупой | 180 | 220 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 | 0,45 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
|  | Итого за полдник | 360 | 400 | 5,06 | 6,06 | 35,72 | 197,18 | 0,75 |

**День: 9**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 254 | Каша боярская (пшенная с изюмом) | 180 | 200 | 9,08 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 7,8 |
| 261 | Чай со сг. молоком | 180 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 98,32 | 1,3 |
| 380 | Бутерброд с маслом | 30 | 40 | 1 | 11 | 8 | 137 | 0,56 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 11,48 | 26,54 | 49,73 | 566,9 | 9,66 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | яблоки | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 16,5 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 40 | 60 | 0,57 | 5,07 | 5,07 | 5,77 | 70,97 |
| 36 | Суп картофельный с бобовых | 180 | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 13,1 |
| 377 | Голубцы ленивые | 50 | 70 | 8,5 | 8,3 | 4,0 | 125 | 12,4 |
| 2 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 194 | Макароны отв | 110 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 0,1 |
| 137 | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,15 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 16,18 | 21,01 | 70,4 | 480,32 | 97,22 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | |  | | |
| 295 | Шанежка наливная с яйцом | 70 | 80 | 3,87 | 1,47 | 21,62 | 112,24 | 0 |
| 248 | Какао с молоком | 180 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 1,7 |
|  | Итого за полдник | 250 | 280 | 7,64 | 13,04 | 60,61 | 266,16 | 1,7 |

**День:10**

Неделя: Вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи,  Наименования блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность  (ккал) | Витамин «С» |
|  |  | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 249 | Каша пшеничная | 180 | 200 | 43,3 | 46,4 | 256,8 | 1618 | 0,0 |
| 263 | Чай | 180 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 0,3 |
| 380 | Бутерброд с сыром | 30 | 40 | 3,0 | 7,0 | 8,0 | 114 | 0,7 |
|  | Итого за завтрак | 390 | 440 | 46,42 | 53,4 | 276,84 | 1780,64 | 1,0 |
| **II ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
|  | мандарины | 95 | 100 | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 | 10 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 16 | Салат из св. помидор и яблок | 40 | 60 | 0,36 | 5,12 | 3,19 | 60,36 | 13,3 |
| 38 | Суп картофельный с макарон | 180 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 14,1 |
| 158 | Кнели гов. с рисом | 50 | 70 | 13,49 | 17,50 | 11,58 | 257,72 | 0 |
| 2 | Том. соус | 20 | 30 | 1 | 1 | 2 | 16 | 0,5 |
| 198 | Каша пшенная рассыпчатая | 110 | 150 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0 |
| 232 | Кисель | 180 | 200 | 0,11 | - | 25,83 | 103,74 | 0 |
|  | Итого за обед | 580 | 710 | 20,2 | 29,72 | 67 | 595,26 | 27,9 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 102 | Запеканка манная со свежими плодами | 100 | 160 | 9,88 | 7,99 | 53,04 | 232,6 | 2,1 |
| 262 | Чай с молоком | 180 | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 1,3 |
|  | Итого за полдник | 280 | 360 | 12,67 | 10,54 | 66,31 | 386,16 | 3,4 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБОУ «Сергеевская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_ О.В.Самкова |

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА**

**МБОУ «СЕРГЕЕВСКАЯ СОШ» ФИЛИАЛ «ДЕТСКИЙ САД «ГОРАДЗУЛЬ»**

**С 1,5 ЛЕТ ДО 8 ЛЕТ**