

Утверждено приказом № 02/1

от 9 января 2023 года

Директор МБОУ ЦО № 53

им. Л.Н.Толстого

_____ Ж.В.Артамонова

**Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет,
посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольное отделение
МБОУ ЦО № 53 им. Л.Н.Толстого,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

Сезон - зимне-весенний

День 1							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,28	9,38	22,50	199,96	173
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,50	19,26	130,81	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	14,39	19,86	62,39	485,77	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,80	79,20	130
	Итого за приём пищи	180	0,00	0,00	19,80	79,20	
Обед	Суп рыбный из консервов	250	10,17	2,60	16,65	150,85	87
	Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	312
	Печень по-строгановски	80	11,50	4,60	2,84	112,05	261
	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	2,54	4,50	43,70	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	1
	Итого за приём пищи	730	28,89	14,82	82,55	605,50	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	377
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	Итого за приём пищи	200	1,66	6,85	25,57	137,32	
Ужин	Пудинг манный	150	7,73	14,79	43,20	280,35	190
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	5,04	4,50	21,60	144,00	376
	Итого за приём пищи	330	12,77	19,29	64,80	424,35	
Всего за день		1850	57,71	60,82	255,11	1732,14	

День 2							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	180	6,66	9,72	17,50	246,78	120
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	16,39	21,46	58,25	554,62	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	Итого за приём пищи	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	3,00	2,00	16,50	115,10	98
	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,97	119,70	321
	Сосиска отварная	60	9,60	13,20	0,07	147,00	56
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	710	20,53	22,46	66,55	573,30	
Полдник	Напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,04	4,50	21,60	144,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Итого за приём пищи	220	8,04	5,66	42,16	250,00	
Ужин	Запеканка творожная с рисом	150	22,09	14,90	28,39	335,00	188
	Чай с сахаром	180	0,11	2,75	11,70	44,35	376
	Итого за приём пищи	330	22,20	17,65	40,09	379,35	
Всего за день		1770	67,56	67,63	216,85	1802,27	

День 3							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	180	5,99	9,90	20,37	194,80	182
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,50	19,26	130,81	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	14,10	20,38	60,26	480,61	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	Итого за приём пищи	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	14,80	12,00	32,90	434,10	104
	Макароны отварные с маслом	120	4,42	3,61	21,16	134,76	203
	Котлета из мяса кур, цыплят-бройлеров	50	3,71	4,66	1,29	53,00	295
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	640	26,75	20,75	96,41	801,36	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,80	79,20	130
	Печенье	20	1,46	3,2	13,6	90	406
	Итого за приём пищи	200	1,46	3,20	33,40	169,20	
Ужин	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,88	149,91	210
	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	46,95	52
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	377
	Итого за приём пищи	350	10,33	17,56	20,03	244,18	
Всего за день		1700	54,14	61,99	229,30	1784,35	

День 4							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси риса и пшена	180	5,69	9,16	23,71	200,84	175
	Чай с сахаром и молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	378
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	12,65	18,06	60,27	454,19	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,80	79,20	130
	Итого за приём пищи	180	0,00	0,00	19,80	79,20	
Обед	Суп лапша	250	2,25	3,50	15,00	97,50	111
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	312
	Рыба тушёная с овощами	50	6,1	3,2	27,6	69,1	229
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	TK № 59
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,8	82,8	2
	Итого за приём пищи	700	15,72	13,96	93,80	499,10	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,50	21,60	144,00	386
	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,90	404
	Итого за приём пищи	280	12,02	6,68	58,69	339,90	
Ужин	Сырники со сгущённым молоком	150	10,17	4,76	26,4	241,43	219
	Чай с сахаром	180	0,11	2,75	11,7	44,35	376
	Итого за приём пищи	330	10,28	7,51	38,10	285,78	
Всего за день		1900	50,67	46,21	270,66	1658,17	

День 5							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом жидкая	180	5,69	9,16	23,71	200,84	181
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,92	15,93	98,35	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	12,65	18,06	60,27	454,19	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	Итого за приём пищи	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	250	3,60	6,00	8,50	118,00	88
	Плов с мясом кур, цыплят-бройлеров	180	9,90	9,16	32,79	234,00	291
	Салат из моркови	50	0,60	3,55	4,80	53,00	62
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	700	17,92	19,19	87,15	584,50	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	376
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	Итого за приём пищи	200	1,66	6,85	25,57	137,32	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,70	4,82	27,45	180,34	302
	Молоко кипячёное	180	6,48	6,91	10,15	129,60	385
	Итого за приём пищи	280	12,18	11,73	37,60	309,94	
Всего за день		1690	44,81	56,23	220,39	1530,95	

День 6							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,44	8,96	28,19	215,41	182
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	15,17	20,70	68,94	523,25	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	Итого за приём пищи	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	4,00	6,00	20,90	145,10	96
	Рагу из овощей	150	3,75	5,08	14,44	126,31	143
	Фрикадельки мясные	50	7,52	9,38	3,06	94,00	105
	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	2,54	4,50	43,70	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	720	19,79	23,48	83,96	588,61	
Полдник	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	180	5,04	4,50	21,60	144,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Итого за приём пищи	220	8,04	5,66	42,16	250,00	
Ужин	Запеканка творожная с морковью	150	15,25	7,15	39,60	362,14	224
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	5,04	4,50	21,60	144,00	376
	Итого за приём пищи	330	20,29	11,65	61,20	506,14	
Всего за день		1780	64,79	61,59	275,46	1957,00	

День 7							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	180	5,99	9,90	20,37	194,80	182
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,50	19,26	130,81	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	14,10	20,38	60,26	480,61	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,80	79,20	130
	Итого за приём пищи	180	0,00	0,00	19,80	79,20	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,12	5,35	16,12	133,25	102
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,51	171
	Птица отварная с соусом	50	3,71	4,66	1,29	53,00	288
	Огурец солёный	50	0,38	0,00	0,88	6,50	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	720	21,58	17,72	100,52	642,76	
Полдник	Молоко кипячёное	180	6,48	6,91	10,15	129,60	385
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	Итого за приём пищи	200	7,94	10,11	23,75	219,60	
Ужин	Рис отварной	150	3,49	5,40	28,50	176,59	304
	Котлета рыбная паровая	100	25,35	0,89	6,47	125,91	107
	Чай с сахаром	180	0,11	2,75	11,7	44,35	376
	Итого за приём пищи	430	28,95	9,04	46,67	346,85	
Всего за день		1940	72,57	57,25	251,00	1769,02	

День 8							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,08	9,38	23,27	202,45	182
	Чай с сахаром и молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	378
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	13,04	18,28	59,83	455,80	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	Итого за приём пищи	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
Обед	Суп лапша	250	2,25	3,50	15,00	97,50	111
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,79	205,00	TK № 60
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	650	20,26	12,56	76,80	494,00	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,50	21,60	144,00	386
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Итого за приём пищи	220	8,04	5,66	42,16	250,00	
Ужин	Сырники из творога	150	20,49	13,56	14,88	271,99	219
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	5,04	4,50	21,60	144,00	376
	Итого за приём пищи	330	25,53	18,06	36,48	415,99	
Всего за день		1710	67,27	54,96	225,07	1660,79	

День 9							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси риса и пшена	180	5,69	9,16	23,71	200,84	175
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,50	19,26	130,81	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи	410	13,80	19,64	63,60	486,65	
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	338
	Итого за приём пищи	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
Обед	Суп гречневый с мясом	250	5,00	3,00	13,25	126,75	101
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90	312
	Котлета рыбная	50	16,33	4,13	7,33	131,67	248
	Салат из свёклы отварной	50	0,71	2,54	0,25	37,65	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	720	29,11	14,83	69,93	599,47	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	19,80	79,20	130
	Печенье	20	1,46	3,20	13,60	90,00	406
	Итого за приём пищи	200	1,46	3,20	33,40	169,20	
Ужин	Макароны отварные с маслом	120	4,42	3,61	21,16	134,76	203
	Колбаса отварная / Сосиски отварные	50	9,60	13,20	0,07	147,00	243
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	3,65	11,97	47,32	376
	Итого за приём пищи	350	14,22	20,46	33,20	329,08	
Всего за день		1780	60,09	58,23	219,33	1673,40	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом жидкая	180	5,47	7,10	27,42	195,82	181
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	382
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	106,00	1
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	3,62	0,07	33,00	14
	Сыр (порционно)	5	1,10	1,20	0,00	16,00	15
	Итого за приём пищи		410	15,20	18,84	68,17	503,66
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338
	Итого за приём пищи	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,50	5,90	9,70	117,00	82
	Плов из отварной говядины	150	11,10	12,45	27,60	261,00	244
	Салат из моркови	50	0,60	3,55	4,80	53,00	62
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,70	349
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,48	16,80	82,80	2
	Итого за приём пищи	670	19,02	22,38	83,16	610,50	
Полдник	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	180	5,04	4,50	21,60	144,00	386
	Блинчики	100	6,98	2,18	37,09	195,90	399
	Итого за приём пищи	280	12,02	6,68	58,69	339,90	
Ужин	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,88	149,91	210
	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	TK № 58
	Чай с сахаром	180	0,11	2,75	11,7	44,35	14
	Итого за приём пищи	330	10,46	13,68	17,53	206,26	
Всего за день		1790	57,10	61,98	237,35	1705,32	