

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБДОУ Рысовский УРК

А.А. Кредитор
Красноперекопского района Республики Крым

«01» сентября 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«01» сентября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для горячего питания

дошкольников в МБДОУ Рысовский УРК

Красноперекопского района Республики Крым

День :1- понедельник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная "Артек"	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,45	7,55	14,62	136
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
Итого за завтрак :				13,63	22,46	67,49	527,74
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	87	Суп картофельный с горохом	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	278	Тефтели из говядины с соусом	1/40/20	4,4	4,9	5,9	86
	203	Макароны отварные с маслом	1/100	3,82	4,09	21,5	138
	342	Компот из яблок	1/180	0,14	0,14	21,5	87,8
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед :				15,95	14,29	90,5	559,8
Полдник	210	Омлет натуральный	1/53/5	5,39	9,6	1,02	112
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				7,03	9,82	20,67	198,8
Итого за день :				36,61	46,57	178,66	1286,34
День :2- вторник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	181	Каша жидкая молочная манная	1/200/5	6,11	10,72	32,38	251
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	338	Фрукты по сезону	1/50	0,2	0,2	4,9	23,5
Итого за завтрак				9,94	16,37	62,41	435,64
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143
	303	Каша пшеничная "Артек" вязкая	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1

	396	Кисель из ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				16,93	14,21	81,4	536,7
Полдник	466	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	420	Простокваша	1/100	2,9	2,5	4,1	51
Итого за полдник				7,54	3,49	30,21	183
Итого за день				34,41	34,07	174,02	1155,34
День :3- среда	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :первая				Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/205	9,09	12,99	35,18	295
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	389	Сок	1/100	0,5		12,7	53
		Кондитерские изделия	1/20	1,35	1,5	14,42	77
Итого за завтрак				18,92	19,62	86,09	574,7
Обед	59	Овощи	1/30	0,4	0,97	1,93	18,12
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	334	Рис с овощами	1/100	2,51	3,31	20,89	130
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				14,55	19,78	69,79	537,54
Полдник	309	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	1/100/4/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				13,18	10,93	46,08	311,75
Итого за день				46,65	50,33	201,96	1423,99
День :4- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес

Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	рец.	наименование блюда	порции				какая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	249	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/75/10	12,86	8,11	29,62	243
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
		Кондитерские изделия	1/20	1,35	1,5	14,42	77
Итого за завтрак				22,19	14,74	67,83	469,7
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
	268	Котлеты из говядины	1/40	6	8	5,2	125
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				13,49	19,78	67,41	522,02
Полдник	466	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	420	Простокваша	1/100	2,9	2,5	4,1	51
Итого за полдник				7,54	3,49	30,21	183
Итого за день				43,22	38,01	165,45	1174,72
День :5- пятница Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за завтрак				8,73	16,17	58,55	412,14
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	303	Каша пшеничная "Артек" вязкая	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6

Итого за обед				15,11	16,06	73,61	514,02
Полдник	252	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущ	1/50/10	6,14	6,43	12,89	129,65
	420	Ряженка	1/100	2,9	2,5	4,2	51
Итого за полдник				9,04	8,93	17,09	180,65
Итого за день				32,88	41,16	149,25	1106,81
День :6 - понедельник Неделя :вторая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	181	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/10	2,45	7,55	14,62	136
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
Итого за завтрак				12,23	21,46	62,82	493,74
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	86	Суп картофельный с крупой	1/200	2	2,23	13,61	82,6
	294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143
	303	Каша пшеничная "Артек" вязкая	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1
	389	Сок	1/180	0,9		18,2	76,32
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				17,72	14,06	76,11	507,02
Полдник	210	Омлет натуральный	1/53/5	5,39	9,6	1,02	112
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				7,86	13,55	26,15	255,14
Итого за день				37,81	49,07	165,08	1255,9
День : 7- вторник Неделя :вторая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/205	9,09	12,99	35,18	295
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	389	Сок	1/100	0,5		12,7	53
		Кондитерские изделия	1/20	1,35	1,5	14,42	77

Итого за завтрак				14,57	19,94	87,43	586,14
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/3	1,58	4,69	8,91	93,3
	234	Котлета рыбная	1/50	6,14	7,51	7,41	122
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				13,46	19,16	68,77	516,02
Полдник	466	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	420	Простокваша	1/100	2,9	2,5	4,1	51
Итого за полдник				7,54	3,49	30,21	183
Итого за день				35,57	42,59	186,41	1285,16
День : 8- среда Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	389	Сок	1/100	0,5		12,7	53
		Кондитерские изделия	1/20	1,35	1,5	14,42	77
Итого за завтрак				17,34	18,35	87,96	564,7
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	87	Суп картофельный с горохом	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед				16,02	17,91	73,05	521,32
Полдник	466	Булочка молочная	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	420	Ряженка	1/100	2,9	2,5	4,2	51
Итого за полдник				7,54	3,49	30,31	183
Итого за день				40,9	39,75	191,32	1269,02

День : 9- четверг Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за завтрак				8,73	16,17	58,55	412,14
Обед	73	Овощи	1/20	0,82	2,2	4,4	40,14
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
	268	Котлеты из говядины	1/40	6	8	5,2	125
	203	Макароны отварные с маслом	1/100	3,82	4,05	21,32	137
	391	Компот из яблок и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				15,82	19,58	79,78	573,76
Полдник	432	Оладьи с повидлом	1/120/20	9,05	8,11	55,15	330
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				9,11	8,13	65,14	370
Итого за день				33,66	43,88	203,47	1355,9
День : 10- пятница Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшенная	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				11,54	17,57	71,98	493,14
Обед	71	Овощи свежие	1/20	0,14	0,04	0,76	4,4
	103	Суп картофельный с вермишелью	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	294	Котлета куриная	1/50	8,72	8,38	8,14	143
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	394	Компот	1/180	0,4	0,02	25	101,7

		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед				16,54	17,56	78,59	554,3
Полдник	252	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущ	1/50/10	6,14	6,43	12,89	129,65
	1	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				8,61	10,38	38,02	272,79
Итого за день				36,69	45,51	188,59	1320,23

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :	378,4	430,94	1804,21	12633,41

Наименование сборников рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с./

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2016.-640 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.



Высоцкая