

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Большетерновская СПШ"

Власов А.В.

29.08.2025г.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

29.08.2025г.



Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет
10-часовой режим функционирования

МКОУ "Большетерновская СПШ" дошкольная группа

приём пищи	наименование блюда	вес блюда в граммах.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы			
неделя 1, день 1 понедельник								
завтрак	Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	76
	Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	627
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
полдник	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
Итого за 1 день	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
		1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	

Неделя 1, день 2 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1

	Чай с сахаром	150	0,9	0	17	72	3,75	
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	443
	Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	383
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454
	Итого за 2 день		1251	47,31	39,375	199,84	1322,29	11,835

Неделя 1, день 3 среда

Завтрак	Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
	Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
2 завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	395
	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
обед	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	205
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
	Итого за 3 день		1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63

Неделя 1, день 4 четверг

завтрак	Каша жидкая пшеничная с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	185
---------	------------------------------------------	-----	------	-----	-------	-----	------	-----

	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	1,22	12,12	12,22	0,05	392
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313
	Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	507
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 4 День		1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	

Неделя 1, день 5 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 5 День		1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	

Неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Неделя 2, день 6 понедельник

завтрак	Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	20
	Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	81
	Пицца, тушенная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
	Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	393
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 6 день		1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	

Неделя 2, день 7 вторник

завтрак	Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
обед	Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	
	Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	63
	Коллета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
	Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
	Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454

Итого за 7 День	кг	руб	ккал	бел	жир	угл	натр	натр	натр
--------------------	----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	------

Неделя 2, день 8 среда

Завтрак	Омлет натуральный Икра кабачковая консервированная	80 40	3,92 1,1	6,55 5,3	1,16 4,6	79,24 71,4	0,25 4,2	215
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		ТТК 56
	Суп картофельный с крупой рисовый	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	80
	Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
	Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 8 День		1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	

Неделя 2, день 9 четверг

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой Бутерброд с маслом сливочным и сыром	150 30/5/5	5,19 5,83	6,11 8,24	24,43 15,06	172,77 160,5	1,82 0,24	94 3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
	Чай с сахаром	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
2 завтрак	Яблоко	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	13
обед	(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	336
	Капуста тушёная	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
	Рыба тушёная с овощами	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Компот из смеси сухофруктов							

	Хлеб ржаной	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	397
полдник	Какао с молоком	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
	Печенье							
Итого за 9		1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	
День								

Неделя 2, день 10 пятница

завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	392
2 завтрак	Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	
обед	Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	40
	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
	Плов из пшпы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
	Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	
полдник	Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 10		1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	
День								

неделя 1, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

неделя 2, Суббота, воскресенье – выходной день в образовательном учреждении
 Номера рецептов указаны в соответствии со « Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией: В.Т. Лапиной, « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для питания детей в дошкольных организациях под редакцией: Могильный М.П, Тутельян В.А.