

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ НШ «Прогимназия»
В.В. Горячева
В.В. Горячева



ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 3-х до 7-ми лет
МБОУ НШ «Прогимназия»

День: День 1

Категория: Дети 3-7 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
270	Каша овсяная порки	200,	7,9	12,73	32,93	278,95	1,125
508	Чай с молоком	200	4,58	3,5	14,05	101,	1,08
122	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,7	0,05	52,	0,
	итого		12,83	24,97	66,63	525,95	2,205
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
6	Салат из моркови	50,	0,73	0,25	5,81	63,55	1,956
170	Суп с крупой (овсяный)	200,	1,6	4,19	11,54	90,56	1,08
396	Рулет из говядины с яйцом	80	7,9	3,6	1,57	187,04	0,
424	Рис отварной	150,	4,05	4,72	30,55	152,2	2,394
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	21,8	90,58	0,28
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		15,18	16,26	87,97	670,93	5,71
	ПОЛДНИК						
557	Пирожок песочный с фруктовым фаршем	80	5,2	8,54	9,94	231,58	0,671
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
	итого		10,8	12,54	18,12	326,08	2,071
	УЖИН						
210	Рагу овощное	200,	5,	6,7	8,1	168,4	11,24
454	Соус сметанный	20,	0,41	1,2	0,74	19,24	0,018
533	Напиток из топленого	200	0,	0,	15,	60,12	0,
122	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		5,73	10,94	43,44	341,76	11,258
	итого за день		45,04	64,71	227,56	1914,72	25,244

День: День 2

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг	
			белки	жиры	углеводы		С	С
	ЗАВТРАК							
282	Каша пшеница молочная жидкая	200	8,45	13,03	32,33	281,18		1,125
514	Корфейный напиток с молоком	200	2,7	0,04	19,8	90,5		1,
122	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,6	94		0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7	0,03	5,7	0,05	52		0,
114	Сыр порционный	16	3,8	3,9	0	51,9		0,106
	итого		15,3	25,71	71,78	565,58		2,231
	ЗАВТРАК 2							
532	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0	11,4	50		4,
	ОБЕД		0,5	0	11,4	50		4,
42	Салат из овощей	60	0,96	1,04	3,94	65,11		2,41
148	Рассольник лепинградский со сметаной	250	4,23	2,37	15,3	118,42		0,31
414	Птица отварная	80	10,48	4,73	4,35	100,04		0,
454	Суп сметанный	20	0,41	1,2	0,74	19,24		0,018
435	Капуста тушеная	150	3,82	8,06	8,37	143,64		12,34
521	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,08	21,15	85,8		12,
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87		0,
	итого		20,6	20,78	70,55	619,25		27,078
	ПОЛДНИК							
599	Кексы	40	0,37	0,39	23,56	115,4		0,
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200	5,6	4	8,18	94,5		1,4
126	Макарроны	100	0,2	0	7,5	38		38,
	итого		6,17	4,39	39,24	247,9		39,4
	УЖИН							
356	Выпечка (кислеты) рыбные	80	7,43	7,22	1,2	99,55		0,132
90	Винегрет овощной	150	5,52	8,77	38,08	179,55		6,17
506	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,3	43		4,06
122	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,6	94		0,
	итого		13,47	19,03	72,18	416,1		10,362
	итого за день		56,04	69,91	265,15	1902,83		83,071

День: День 3

Категория: Дети 3-7 лет

№ рей	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
280	Капса молочная "дружба"	200	6,18	7,1	37,	240,	1,3
129	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	0,04	19,8	90,5	1,
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,7	0,05	52,	0,
	итого		9,23	15,88	76,45	476,5	2,3
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
45	Салат из редьки и моркови	60,	3,	0,9	3,9	47,72	2,
157	Суп из овощей на мясном бульоне со смет.	200,	3,34	6,1	24,74	185,	7,3
399	Тертая капуста	80	9,38	9,36	7,79	150,92	0,
441	Картофельное пюре	150,	3,9	5,6	9,6	114,	3,762
521	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	21,8	90,58	0,28
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		20,52	25,46	84,53	675,22	13,342
	ПОЛДНИК						
604	Печенье	40,	1,33	3,92	29,76	166,8	6,4
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
126	Яблоки	100	0,4	0,	9,8	43,	10,
	итого		7,33	7,92	47,74	304,3	17,8
	УЖИН						
6	Салат из моркови	60,	6,06	5,43	5,44	79,6	11,32
335	Вареники ленивые из творога	130,	18,36	14,	18,53	275,28	0,24
452	Соус молочный сладкий	30,	1,09	1,66	2,38	40,08	0,078
517	Каша из манной крупы	200,	0,	0,	15,	60,12	0,
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		25,83	24,13	60,95	549,08	11,638
	итого за день		63,41	73,39	281,07	2055,1	49,08

День: День 4
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
179	Суп молочный с крупой (гречка)	200,	11,74	9,19	10,08	170,32	0,405
508	Какао с молоком	200	4,58	3,5	14,05	101,	1,08
112	Хлеб пшеничный	40,	0,22	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,7	0,05	52,	0,
	итого		16,67	21,43	43,78	417,32	1,485
ЗАВТРАК 2							
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
ОБЕД							
71	Салат из моркови и зеленого горошка	60,	2,58	3,	37,55	48,38	12,64
165	Суп картофельный с рыбой	250,	2,18	2,6	16,65	150,85	8,025
379	Жаркое по-домашнему	200,	4,25	4,34	7,76	97,5	1,64
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	21,8	90,58	0,28
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		9,91	13,44	100,46	474,31	22,585
ПОЛДНИК							
555	Вырубка с джемом	80,	5,38	5,72	26,49	229,84	0,04
530	Кисло-молочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
	итого		10,98	9,72	34,67	324,34	1,44
УЖИН							
327	Пудинг творожный запеченый	120,	11,74	9,19	10,08	170,32	0,405
452	Соус молочный сладкий	30,	1,09	1,66	2,38	40,08	0,078
126	Гречка	100	0,3	0,	10,3	47,	5,
517	Кисель из концентрата	200	0,	0,	19,6	80,	3,
122	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		13,45	13,89	51,66	384,4	3,483
	итого за день		51,51	58,48	241,97	1650,37	32,993

День: День 5

Категория: Дети 3-7 лет

№ рен.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	
			белки	жиры	углеводы		С	С
	ЗАВТРАК							
281	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200,	8,5	13,7	31,5	286,1		1,4
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	0,04	19,8	90,5		1,
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,		0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,6	0,05	52,		0,
	итого		11,85	22,38	70,95	522,6		2,4
	ЗАВТРАК 2							
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,		4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,		4,
	ОБЕД							
120	Св. огурец (помидор)	60,	0,12	0,66	2,28	14,4		15,
160	Суп картофельный с кашами на мясном бульоне	200,	6,7	7,6	18,2	221,1		6,2
422	Тертель из говядины с рисом	80	14,3	13,5	11,4	224,5		0,
435	Капуста тушеная	150,	3,82	8,06	8,37	143,64		12,34
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	21,8	90,58		0,28
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,		0,
	итого		25,84	33,32	78,75	781,22		33,82
	ПОЛДНИК							
604	Печенье	40,	1,33	3,92	29,76	166,8		6,4
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5		1,4
126	Фрукты	100	0,3	0,	5,2	47,		5,
	итого		7,23	7,92	43,14	308,3		12,8
	УЖИН							
358	Сельдь с луком	80	11,7	1,6	5,5	84,2		0,25
257	Картофель отварной с пас. луком	150,	3,6	5,4	25,	168,		0,
506	Чай с лимоном	200	0,2	0,	13,3	43,		4,06
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,		0,
	итого		15,82	10,04	63,4	389,2		4,31
	итого за день		60,94	73,66	267,64	2051,32		57,33

День: День 6

Категория: Дети 3-7 лет

№ рей.	Премь пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
179	Суп молочный с крутой (рис)	200,	6,	6,25	20,62	167,5	0,72
508	Какао с молоком	200	3,3	0,6	32,73	150,8	0,32
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,6	0,05	52,	0,
	итого		9,65	15,49	73,	464,3	1,04
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
57	Салат из соевых огурцов с луком	60,	1,04	3,5	5,6	60,	4,6
142	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,	3,85	2,18	6,78	81,23	1,275
378	Удлин из говядины	80	8,3	9,4	3,9	135,	1,16
252	Каша гречневая рассыпчатая	150,	6,8	6,	5,9	207,	0,
521	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,08	21,15	85,8	12,
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		20,69	24,46	60,03	656,03	19,035
	ПОЛДНИК						
209	Пирожки печеные с картошкой фаршем	70,	3,6	4,	21,9	140,	0,
131	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
	итого		9,2	8,	30,08	234,5	1,4
	УЖИН						
323	Запеканка из творога	120,	26,4	18,	23,6	369,8	0,59
452	Соус молочный сладкий	15	1,2	4,3	15,6	28,3	0,97
126	Фрукт(груша,яблоко,банан)	100	0,2	0,	8,1	43,	16,
122	Чай	200,	0,1	0,06	21,15	85,	12,
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		38,22	25,4	88,05	620,1	29,56
	итого за день		68,26	73,35	262,56	2024,93	55,035

категории: дети 3-7 лет

№ реп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг
			белок	жир	углевод		
ЗАВТРАК							
277	Каша манная молочная	200	6,2	7,08	35,6	214,1	1,43
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	0,04	19,8	90,5	1,
122	Битов	20,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	5,	0,03	3,7	0,05	52,	0,
114	Сыр порционный	11,	3,8	3,9	0,	51,9	0,106
	итого		13,05	19,76	75,05	502,5	2,536
ЗАВТРАК 2							
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,	4,
ОБЕД							
145	Свекольник со сметаной	200,	3,9	6,	16,6	142,	0,1
391	Биточки мясные	80	12,	14,5	7,2	151,5	0,98
432	Макарона отварные с маслом	120,	4,7	6,7	35,5	226,7	0,
533	Напиток из шиповника	200	0,	4,	18,8	56,6	0,64
	Хлеб ржаной	30,	1,98	0,36	16,7	10,	0,
	Хлеб пшеничный	18,	2,13	0,21	12,3	7,	0,
	итого		24,71	27,77	107,1	293,8	0,82
ПОЛДНИК							
	Вафли	40,	3,9	29,75	166,8	0,02	1,4
530	Кисло-молочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
	Фрукт	100,	0,4	0,	9,8	137,52	23,03
	итого		9,9	33,75	184,7	232,04	25,83
УЖИН							
354	Рыба под овощами	140,	13,3	7,1	6,	142,1	2,8
441	картофельное пюре	100,	2,05	4,2	9,3	96,8	3,4
506	чай с лимоном	200	0,2	0,	13,3	43,	4,06
122	сдоб пшеничный	30,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		15,87	14,34	48,2	375,9	10,26
	итого за день		64,03	95,62	426,45	1754,24	43,44

День: День 8

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
283	Каши рисовая молочная жидкая	200,	5,4	0,	32,5	236,2	0,
129	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	0,04	19,8	90,5	1,
112	Хлеб пшеничный	25,	0,25	0,86	16,58	110,6	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,7	0,05	52,	0,
114	Сыр порционный	16,	3,8	3,9	0,	51,9	0,106
	итого		12,18	19,5	68,93	541,2	1,106
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,	0,09	0,03	2,95	54,46	0,15
170	Суп с крупой (карто)	250,	10,73	6,	22,74	185,22	7,3
408	Печень говяжья по-строгановски	80	9,87	4,62	2,84	197,21	0,416
432	Макаронные изделия отварные	150,	4,68	4,92	25,01	165,9	0,
521	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,08	21,15	85,8	12,
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		26,07	18,95	91,39	775,59	19,866
	ПОЛДНИК						
185	Гренки из пшеничного хлеба	30,	0,28	0,96	18,58	113,62	0,
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
126	Яблоки	100	0,4	0,	9,8	43,	10,
	итого		6,28	4,96	36,56	251,12	11,4
	УЖИН						
354	Рыба тушеная в томате с овощами	80,	5,43	7,22	1,2	99,55	0,132
441	Картофельное пюре	150,	3,91	5,62	9,65	114,32	0,37
506	Чай с лимоном	200	0,2	0,	13,3	43,	4,06
112	Хлеб пшеничный	25,	0,25	0,86	16,58	110,6	0,
	итого		9,79	13,7	40,73	367,47	4,562
	итого за день		54,92	57,11	249,01	1985,38	40,934

День: День 9
Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
282	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	0,6	36,3	243,7	1,4
508	Какао с молоком	200	4,58	3,5	14,05	101,	1,08
112	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,6	0,05	52,	0,
	итого		12,33	12,74	70,	490,7	2,48
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	итого		0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
69	Салат из свеклы с чесноком	60,	0,6	5,5	3,5	63,	3,6
153	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,	2,1	1,68	9,23	61,65	6,675
375	Азу с картофелем	225,	25,4	22,4	28,6	417,	19,36
	итого		2,9	4,9	29,9	180,1	0,
521	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,08	21,15	85,8	12,
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		31,7	37,86	109,08	894,55	41,635
	ПОЛДНИК						
578	Булочка домашняя	70,	4,55	8,04	38,	242,93	0,
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
	итого		10,15	12,04	46,18	337,43	1,4
	УЖИН						
432	Макаронные изд отварные	150,	2,024	5,25	11,9	94,9	14,7
533	компот из шиповника	200	4,58	3,5	14,05	101,	1,08
102							
	итого		6,604	74,43	282,21	2062,58	65,295

День: День 10

Категория: Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК						
323	Зеленка из творога	130,	12,7	9,95	10,92	184,5	0,438
452	Соус молочный сладкий	30,	1,09	1,66	2,38	40,08	0,078
508	Какао с молоком	200	4,58	3,5	14,05	101,	1,08
122	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
119	Масло сливочное 72,5% жирности	7,	0,03	5,7	0,05	52,	0,
	итого		18,72	23,85	47,	471,58	1,596
	ЗАВТРАК 2						
532	Сок фруктовый или овощной	100,	0,5	0,	11,4	50,	4,
	ОБЕД						
18	Салат из свежих помидор и огурцов	60,	0,65	4,28	1,7	8,64	7,8
161	Суп картофельный с маринованными овощами	200,	4,35	0,68	28,15	107,05	3,7
391	Колбаса отварная	70,	13,38	12,62	3,4	180,66	0,384
441	Картофельное пюре	150,	3,9	5,6	9,6	114,	3,762
521	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2
123	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	16,7	87,	0,
	итого		30,64	34,24	77,41	566,73	18,846
	ПОЛДНИК						
603	Пряник	40,	1,33	3,92	29,76	166,8	6,4
530	Кисломолочный напиток 2,5%	200,	5,6	4,	8,18	94,5	1,4
126	Батия	100	0,3	0,4	10,3	47,	5,
	итого		7,23	8,32	48,24	308,3	12,8
	УЖИН						
310	Ябло отварное	60,	4,6	0,3	63,	0,03	22,
33	Салат "Степной"	150,	15,3	11,8	195,03	0,09	29,91
506	Чай с лимоном	200	0,2	0,	13,3	43,	4,06
122	Хлеб пшеничный	40,	0,32	3,04	19,6	94,	0,
	итого		20,42	15,14	290,93	137,12	55,97
	итого за день		77,51	81,55	474,98	1533,73	93,212

603,164 732,21 2978,6 18935,2 545,634