

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЦО № 26»

Ж.Н. Матвеева

Приказ № 457-О от 30.08.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для детей от 0 до 3 лет
(осенне-зимний период)
МБОУ «ЦО № 26»

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,6	6,8	26,6	195	136
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,5	34,1	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,01	52,5	6
Итого за завтрак		367	2,52	12,81	49,61	352,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	95	0	0	9,5	36,1	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	9,5	36,1	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	5,1	0,4	14,4	91,8	37
	Капуста тушеная с мясом	160	7,2	5,9	7,8	203	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	23,1	88,52	349
	Помидор свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
Итого за обед		580	14,74	11,93	56,95	489,52	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	9,2	8	18,16	174,4	206
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	21	41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
	Йогурт питьевой	150	4,3	3,7	6	79,5	401
Итого за уплотненный полдник		340	16,4	12,04	43,3	345,4	
Итого за день		1382	33,66	36,78	159,36	1223,12	

ВТОРНИК (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,4	7,38	26,37	193,5	132
	Какао с молоком	180	3,3	2,8	14,2	96,3	397
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,01	52,5	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
Итого за завтрак		397	11,17	16,18	55,08	412,8	
Второй завтрак	Плод свежий (яблоко)	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,3	41,8	
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	180	3,79	5,85	12,39	130,5	34
	Котлета рубленая	50	8,88	6,6	8,9	130,7	282
	Рис отварной	110	2,6	3,8	26,8	154	315
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2	3,6	34,96	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,97	83,61	344
Итого за обед		590	17,63	23,85	83,56	635,77	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с джемом	110	9,4	10,73	34	421,6	130
	Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,46	34,1	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
Итого за уплотненный полдник		320	12,34	11,048	56,96	526,2	
Итого за день		1402	41,52	51,458	204,9	1616,57	

СРЕДА (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	180	3,3	8,82	24,3	200,7	130
	Кофейный напиток с молоком	180	3,87	3,3	5,4	71,55	401
	Бутерброд с сыром	37	3,5	5	10,77	102,8	3
Итого за завтрак		397	10,67	17,12	40,47	375,05	
Второй завтрак	Плод свежий (апельсин)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	368
Итого за второй завтрак		95	0,3	0,3	7,4	33,7	
Обед	Суп рыбный	180	5,7	0,27	4,14	47,44	19
	Рыба запеченная в омлете	150	26,59	6,93	4,38	185	249
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,56	33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
	Кисель	180	0,36	0,009	22,71	92,44	376
Итого за обед		580	35,01	15,209	45,43	464,44	
Уплотненный полдник	Печень тушеная в сметане	50	11,23	4,52	17,35	89,72	105
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,87	0,6	26,34	113,66	204
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Б/Н
	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	36,9	393
Итого за уплотненный полдник		400	20,9	8,33	89,59	435,88	
Итого за день		1472	66,88	40,959	182,89	1309,07	

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Каша "Дружба" молочная	180	5,58	7,74	29,1	209	134
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,75	106,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,01	52,5	6
Итого за завтрак		437	16,75	21,44	59,66	501,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	95	0	0	13,7	58,4	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	13,7	58,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,8	1,98	12,3	75,6	82
	Овощное рагу с курицей отварной	160	12,64	13,44	11,13	142,6	63
	Компот из плодов шиповника	180	0,5	0,22	16,8	71	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
	Огурец/помидор (свежий)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
Итого за обед		580	16,98	21,27	51,88	395,4	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	16,06	11,6	23,9	236,86	237
	Кисель	180	0,36	0,009	22,71	92,44	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	17
Итого за уплотненный полдник		320	18,82	11,909	61,11	399,8	
Итого за день		1432	52,55	54,619	186,35	1354,8	

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,57	8	30,3	219,9	133
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,97	4,8	64,39	401
	Бутерброд с сыром	37	3,5	5	10,77	102,8	3
Итого за завтрак		397	13,55	15,97	45,87	387,09	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	95	0	0	9,5	38	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	9,5	38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,1	3,6	5,9	61	67
	Жаркое по-домашнему	160	19,58	5	16,8	193	276
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,97	83,61	344
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2,46	1,38	29,4	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
Итого за обед		590	22,88	16,66	55,95	469,01	
Итого за полдник		0	0	0	0		
Уплотненный полдник	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Винегрет овощной	130	1,7	7,9	10,9	123,2	45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,6	10,9	102	1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	7,1	5,1	17	143,33	454
	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	9,1	36,9	393
Итого за уплотненный полдник		430	15,8	23,21	48,2	468,43	
Итого за день		1512	52,23	55,84	159,52	1362,53	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	180	6,46	5,85	21,18	164	93
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,5	34	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,07	52,5	6
Итого за завтрак		397	8,98	11,86	44,3	321	
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	95	0	0	9,5	36,1	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	9,5	36,1	
Обед	Борщ со свежей капустой	180	1,26	3,24	4,77	55,44	66
	Гуляш из отварного мяса курицы	50	5,2	4,64	1,2	73,57	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,4	5,4	18,5	222,5	168
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,66	10,96	102	1
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,2	69
	Кисель	180	0,36	0,09	22,7	9,64	376
Итого за обед		580	12,26	19,06	58,88	467,35	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	2,49	0,014	14,98	112	321
	Рыба соленая (порциями) сельдь	30	1,4	2,6	1,1	34	8
	Икра кабачковая	30	0,43	1,69	2,77	28,08	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
	Какао с молоком	180	4,95	4,3	19,8	133	397
	Кондитерское изделие (вафля)	30	2,4	8,1	18,6	155	Б/Н
Итого за уплотненный полдник		410	14,07	17,004	71,8	532,58	
Итого за день		1482	35,31	47,924	184,48	1357,03	

ВТОРНИК (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,9	8	31,9	234	136
	Кофейный напиток с молоком	180	4,69	4,05	6,48	85,8	401
	Бутерброд с сыром	37	3,5	5	10,77	102,8	3
Итого за завтрак		397	16,09	17,05	49,15	422,6	
Второй завтрак	Плод свежий (груша)	95	0,03	0,28	9,7	46	368
Итого за второй завтрак		95	0,03	0,28	9,7	46	
Обед	Суп картофельный	180	1,6	2	11,9	73	77
	Голубцы ленивые	130	9,9	7,7	16,2	260,8	151
	Салат из свежих огурцов	40	3,04	24,35	9,5	26,8	13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,66	10,96	102	1
	Компот из сухофруктов	180	43,2	0	23	88,5	349
Итого за обед		560	59,54	39,71	71,56	551,1	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с джемом	110	9,4	10,73	34	421,6	130
	Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,46	34,1	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
Итого за уплотненный полдник		320	12,34	11,048	57,01	526,2	
Итого за день		1372	88	68,088	187,42	1545,9	

СРЕДА (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,4	7,38	26,37	193,5	132
	Какао с молоком	180	3,3	2,87	14,23	96,3	397
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,07	52,5	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
Итого за завтрак		397	11,17	16,25	55,22	412,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	95	0	0	9,5	36	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	9,5	36	
Обед	Суп рыбный	180	5,7	0,27	4,14	47,44	19
	Котлета рыбная	50	3,35	2,4	3,7	58,57	248
	Пюре картофельное	110	2,49	0,014	14,98	112	321
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,34	37,56	33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,66	10,96	102	1
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,9	83,6	344
Итого за обед		590	13,9	10,744	58,02	441,17	
Уплотненный полдник	Омлет на натуральном молоке	100	18,1	30,8	2,4	268	216
	Зеленый горошек консервированный	30	0,6	0,04	1,23	8,25	131
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
	Напиток кисломолочный ("Снежок")	150	4,35	3,75	6	79,5	401
	Кондитерское изделие (пряник)	40	1,2	1,3	31	141,7	Б/Н
Итого за уплотненный полдник		350	26,65	36,19	55,18	567,95	
Итого за день		1432	51,72	63,184	177,92	1457,92	

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	180	3,3	8,8	24,3	200,7	130
	Кофейный напиток с молоком	180	4,69	4,05	6,48	85,8	401
	Бутерброд с сыром	37	3,5	5	10,77	102,8	3
Итого за завтрак		397	11,49	17,85	41,55	389,3	
Второй завтрак	Плод свежий (банан)	95	1,4	0,45	7,6	90	368
Итого за второй завтрак		95	1,4	0,45	7,6	90	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,6	4,4	11,43	92,2	67
	Сметана	5	0,1	0,75	0,8	18	479
	Плов из птицы	160	8,4	11,84	30	260,4	304
	Салат из свежих помидоров	40	0,54	2,96	2,26	37,96	14
	Компот из плодов шиповника	180	0,54	0,22	16,8	71	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,66	10,96	102	1
Итого за обед		595	12,98	25,83	72,25	581,56	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	110	22	15,2	28,9	284	236
	Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,46	34,1	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
Итого за уплотненный полдник		320	24,94	15,518	51,91	388,6	
Итого за день		1407	50,81	59,648	173,31	1449,46	

ПЯТНИЦА (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,7	5	17,55	129,6	173
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	7	0,07	5,7	0,07	52,5	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
	Какао с молоком	180	4,95	4,3	19,8	133	397
Итого за завтрак		397	11,12	15,3	51,97	385,6	
	Сок фруктовый (яблочный)	95	0	0	9,5	36	399
Итого за второй завтрак		95	0	0	9,5	36	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	3,7	1,6	8,46	87	33
	Котлета рубленая	50	5,7	6,2	4	123,57	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	20,9	2,3	132	182,76	168
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	5,66	10,96	102	1
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0	0	20,97	83,6	344
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	33
Итого за обед		590	32,66	18,19	179,73	616,49	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с мясом (филе куриное)	160	8	6,4	8,64	224	200
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	70,5	17
	Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,46	34,1	392
	Булочка домашняя	50	4,5	6,25	26,9	178	78
Итого за уплотненный полдник		420	15,44	12,968	58,55	506,6	
Итого за день		1502	59,22	46,458	299,75	1544,69	

Среднее значение за период (1 неделя)

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1440	49,368	47,9312	178,604	1373,218

Среднее значение за период (2 неделя)

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1439	57,012	57,0604	204,576	1471