



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор «МКОУ «Белянинская ООШ»
 2023 Корчуганов М.А.

Примерное циклическое меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет
 в образовательной организации

№ рецептуры	Название блюда	Масса гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
1 день						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200,0	5,8	6,9	34,3	222,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
Обед						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-14м-2020	Фрикадельки куриные	60,0	8,4	6,1	3,5	102,3
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
2 день						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200,0	8,4	11,5	38,8	292,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200,0	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60,0	9,9	10,4	1,4	139,0
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель витаминизированный	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
Полдник						
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Сок фруктовый	180,0	1,2	0,0	21,8	91,9
3 день						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,0	2,0	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150,0	3,0	5,7	23,7	158,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50,0	7,4	8,4	5,6	127,2
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,0	8,5	35,3
Полдник						
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
4 день						
Завтрак						
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	13,5	12,0	24,2	259,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	60,0	1,3	4,3	6,3	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,7	4,9	5,8	73,6
54-17м-2020	Запеканка картофельная с мясом	150,0	18,0	15,1	22,5	298,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	45,0	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель витаминизированный	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
Полдник						
Пром.	Печенье	45,0	3,2	4,7	30,5	176,6
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
5 день						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200,0	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
Обед						
54-13з-2020	Свекла отварная	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200,0	2,0	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-7р-2020	Суфле рыбное (горбуша)	60,0	10,2	4,7	2,6	93,7
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9

54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Полдник					
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
Пром.	Яблоко	150,0	0,6	0,5	13,4	60,5
	6 день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0	3,5	4,5	0,0	54,5
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200,0	5,8	6,9	34,3	222,3
Пром.	Хлеб в пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,8	3,5	11,1	90,8
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,9	10,4	92,4
54-12м-2020	Плов с курицей	150,0	20,4	5,9	26,0	239,0
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,0	10,5	43,1
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50,0	6,8	12,6	16,1	205,0
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	7 день					
	Завтрак					
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,3	12,6	36,8	294,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,52	1,9	21,02	111,22
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150,0	15,3	11,8	15,4	228,6
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель витаминизированный	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
	Полдник					
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Сок фруктовый	180,0	0,5	0,2	23,3	96,5
	8 день					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150,0	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Хлеб в пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200,0	1,5	1,4	8,6	52,9
	Обед					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,0	4,6	3,2	2,34	99
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150,0	17,0	27,2	12,2	361,7
Пром.	Хлеб в пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	11,1	46,1
	Полдник					
Пром.	Печенье	45,0	3,2	4,7	30,5	176,6
Пром.	Молоко	180,0	4,7	5,1	7,7	95,4
	9 день					
	Завтрак					
53-2з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60,0	1,3	4,3	6,3	68,5
54-5с-2020	Суп овощной с фрикадельками	200,0	8,74	3,36	16,5	131,14
54-6г -2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2
54-1ор -2020	Тефтели рыбные (горбуша)	40,0	5,2	3,1	4,9	68,3
54-2с-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	13,1
Пром.	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель витаминизированный	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Полдник					
Пром.	Вафли	40,0	1,2	1,0	29,2	130,3
Пром.	Молоко	200,0	5,3	5,6	8,6	106,0
	10 день					
	Завтрак					
Пром.	Повидло	20,0	0,1	0,0	11,9	47,8
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	150,0	10,3	8,7	20,2	200,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200,0	0,2	0,0	0,1	1,0
	Обед					
54-13з-2020	Свекла отварная	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	4,3	18,5	141,1
54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	150,0	16,9	8,3	22,5	231,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0
	Полдник					
Пром.	Пряник	40,0	2,2	1,7	27,3	133,0
Пром.	Кефир	200,0	5,3	5,6	7,5	101,6