

Утверждаю
 Директор КГОБУ
 Владивостокская КШ – ДС VII вида
 _____ И.В. Кормишкина
 «___» _____ 2021г.

Цикличное меню для питания детей 3-7 лет

1 день Понедельник	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша манна молочная	150	4.5	2.47	32.25	168.75	43
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	413	9.7	13.06	62.12	369.6	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (томатный)	180	1.8	0.18	5.22	30.0	399
	Всего за завтрак 2	180	1.8	0.18	5.22	30.0	399
Обед	Помидор свежий	30	0.36	0.06	1.1	7.2	
	Суп овощной на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	180	3.09	0.45	7.5	55.0	39
	Рис отварной	100	5.82	9.74	50.0	139.8	304
	Тефтели из говядины	70	10.9	9.45	4.26	147.86	105
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0.61	1.5	4.88	35.6	116
	Компот из изюма	200	0.6	0.11	31.63	130.67	402
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	670	24.66	25.79	99.89	594.13	
Полдник	Печенье	40	3.4	3.92	29.76	166.8	
	Кисель из кураги	200	-	-	11.76	80.0	360
	Всего за полдник	240	3.4	3.92	41.52	246.8	
Ужин 1	Сырники творожные, запеченные	110	10.16	10.8	3.26	150.61	78
	Соус сметанный сладкий	50	1.82	2.75	3.96	66.81	115
	Напиток лимонный	200	0.1	-	20.3	84.1	128
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	400	15.36	14.11	28.04	379.52	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	95.4	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.2	95.4	401
Всего за весь день			60.14	61.56	243.99	1715.45	

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	77
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.2	1.2	1.3	16.5	67
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	126
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	393	17.77	22.49	41.48	432.87	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (сливовый)	180	0.54	0.18	27.36	113.0	399
	Всего за завтрак 2	180	0.54	0.18	27.36	113.0	399
Обед	Салат из свежей капусты	30	0.48	1.53	2.07	24.0	35
	Суп картофельный с горохом	180	3.6	0.2	9.7	53.85	23
	Макароны отварные	100	8.77	9.35	57.93	106.5	309
	Оладьи из печени	70	11.2	15.4	4.07	199.8	282
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.2	27.84	114.71	394
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	620	27.53	27.24	102.13	577.21	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3.4	4.95	14.73	124.58	136
	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.07	113.3	33
	Всего за полдник	250	9.48	10.37	24.9	237.88	
Ужин 1	Винегрет с растительным маслом	100	2.4	5.0	8.4	88.0	2
	Рыба припущенная (треска)	80	13.52	0.52	0.25	60.0	277
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	133
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	420	19.42	10.14	22.47	278.58	
Ужин 2	Кисломолочный напиток с сахаром (снежок)	180	4.86	4.5	19.44	142.2	401
	Всего за ужин 2	180	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Всего за весь день			79.6	74.92	237.78	1781.71	

3 день Среда	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.95	6.75	15.48	140.28	33
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Какао - напиток витаминизированный на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	117
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	413	16.29	20.34	53.31	456.2	
Завтрак 2	Плоды свежие (груша)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	847
	Всего за завтрак 2	200	0.8	0.6	20.6	94.0	847
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30	0.45	2.1	2.6	31.5	18
	Суп с клёцками на курином бульоне	180	4.59	1.5	15.21	102.8	43
	Запеканка капустная	100	0.02	3.9	0.05	35.45	1
	Гуляш из отварной говядины	70	8.7	9.0	2.8	127.57	3
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.11	31.63	130.67	122
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	620	17.64	17.17	52.81	505.99	
Полдник	Пряник	40	3.4	3.92	29.76	166.8	
	Кисель витаминизированный	200	-	-	19.6	80.0	118
	Всего за полдник	240	3.4	3.92	49.36	246.8	
Ужин 1	Запеканка творожная	140	19.1	12.65	13.8	253.86	79
	Соус сметанный сладкий	50	1.82	2.75	3.96	66.81	115
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	430	24.26	19.36	32.68	453.42	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5.22	4.5	7.56	97.2	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.56	97.2	401
Всего за весь день			67.61	65.89	216.32	1853.61	

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.07	7.81	19.39	168.7	68
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Чай сладкий с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98.8	394
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	455	11.37	15.24	50.76	384.48	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94.00	847
	Всего за завтрак 2	200	0.8	0.8	19.6	94.00	847
Обед	Салат из моркови	30	0.72	0.06	6.6	30.6	71
	Суп свекольный на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	180	3.36	1.5	9.16	65.53	44
	Тефтели мясо – крупяные	170	21.48	16.07	10.9	286.8	106
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0.61	1.5	4.88	35.6	116
	Напиток лимонный	200	0.1	-	20.3	84.1	128
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	670	29.55	16.69	52.06	580.43	
	Полдник	Булочка «Домашняя» сдобная	50	2.9	4.2	12.6	106.7
Молоко кипяченое		200	6.08	5.42	10.07	113.3	33
Всего за полдник		250	8.98	9.62	22.13	220.0	
Ужин 1	Зелёный горошек отварной	60	1.86	0.12	3.9	24.0	3а
	Картофельное пюре	100	2.13	3.13	5.3	82.6	56
	Колбаса вареная детская отварная	35	6.02	5.46	0.07	73.15	96
	Кисель из кураги	200	-	-	19.6	80.0	118
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	485	13.29	9.27	29.39	337.75	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (простокваша)	180	5.22	4.5	7.38	95.4	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.38	95.4	401
Всего за весь день			69.21	59.13	181.32	1712.06	

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4.9	8.2	16.9	162.33	67
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	125
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	413	16.24	21.79	54.73	478.25	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (яблочный)	180	0.9	0.00	18.18	76.0	399
	Всего за завтрак 2	180	0.9	0.00	18.18	76.0	399
Обед	Огурец свежий	30	0.24		0.72	4.2	
	Борщ на мясном (свином) бульоне со сметаной	180	2.77	1.56	4.87	58.48	28
	Жаркое по-домашнему с мясом (курицей)	170	9.02	9.2	16.49	207.17	94
	Компот из изюма	200	0.6	0.11	31.63	130.67	402
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	620	15.91	11.43	54.23	478.52	
Уплотненный полдник	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.36	5.8	1.42	53.8	16
	Вермишель отварная	100	3.9	4.92	20.84	138.22	75
	Котлеты рыбные любительские	80	17.88	2.48	4.76	109.3	86
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за полдник	480	25.48	17.16	41.94	434.07	
Всего за весь день			58.53	50.38	169.08	1466.84	

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.53	7.47	23.49	179.5	70
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	413	9.73	18.06	53.36	380.35	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (виноградный)	180	0.54	0.36	29.34	123.0	399
	Всего за завтрак 2	180	0.54	0.36	29.34	123.0	399
Обед	Свекла тушеная	30	0.58	1.08	2.94	24.67	59
	Щи на курином бульоне со сметаной	180	1.5	1.2	6.6	44.38	30
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.82	27.44	180.34	65
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10.2	4.13	3.8	87.53	99
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.2	27.84	114.71	394
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	620	21.46	11.99	69.14	529.63	
Полдник	Вафли	40	3.4	3.92	29.76	166.8	
	Кисель из повидла	200	-	-	11.76	44.16	360
	Всего за полдник	240	3.4	3.92	41.52	210.96	
Ужин 1	Суфле творожное	130	16.9	11.6	14.2	232.2	224
	Соус сметанный сладкий	50	1.82	2.75	3.96	66.81	115
	Напиток лимонный	200	0.1	-	20.3	84.1	128
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	420	22.1	14.91	38.98	461.11	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	95.4	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.2	95.4	401
Всего за весь день			62.45	53.74	239.54	1800.45	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Зелёный горошек отварной	60	1.86	0.12	3.9	24.0	3а
	Яйцо отварное	1 шт. (40)	5.1	4.6	0.3	63.0	209
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	126
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	423	16.68	16.95	41.17	378.44	
Завтрак 2	Фрукты свежие (груша)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	847
	Всего за завтрак 2	200	0.8	0.6	20.6	94.0	847
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	30	0.34	2.58	3.75	39.27	14
	Рассольник на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	180	3.04	1.71	11.01	85.26	32
	Пюре из гороха	100	11.5	0.8	25.4	154.8	36
	Тефтели из рыбы	80	9.3	3.5	6.4	93.34	90
	Напиток брусничный	200	0.1	-	20.3	84.1	128
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	630	27.56	9.15	67.38	534.77	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3.6	2.47	16.8	100.52	464
	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.07	113.3	33
	Всего за полдник	250	9.68	7.89	26.87	213.82	
Ужин 1	Салат витаминный с растительным маслом	30	0.34	2.14	2.35	30.27	5
	Овощное рагу с мясом	180	12.06	15.48	14.13	244.71	46
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	133
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	450	15.9	22.24	30.3	405.56	
Ужин 2	Кисломолочный напиток с сахаром (снежок)	180	4.86	4.5	19.44	142.2	401
	Всего за ужин 2	180	4.86	4.5	19.44	142.2	401
Всего за весь день			75.48	61.33	205.76	1768.79	

8 день Среда	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.8	18.75	166.78	64
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Какао - напиток витаминизированный на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	117
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	405	14.77	19.03	56.58	453.58	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (томатный)	180	1.8	0.18	5.22	30.0	399
	Всего за завтрак 2	180	1.8	0.18	5.22	30.0	399
Обед	Салат картофельный с огурцом и зелёным горошком	30	1.2	10.6	2.88	101.56	21
	Суп крестьянский с крупой на мясном (свином) бульоне	180	1.9	2.0	12.3	75.24	98
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13.15	13.17	16.8	239.7	92
	Компот из изюма	200	0.6	0.11	31.63	130.67	402
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	630	20.13	26.44	64.13	625.17	
Полдник	Крендель	40	3.4	3.92	29.76	166.8	
	Кисель из повидла	200	-	-	19.6	80.0	118
	Всего за полдник	240	3.4	3.92	49.36	210.96	
Ужин 1	Творожные ленивые вареники	115	14.83	10.86	15.31	218.0	93
	Соус сметанный сладкий	50	1.82	2.75	3.96	66.81	115
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	405	19.99	17.57	34.19	417.56	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5.22	4.5	7.56	97.2	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.56	97.2	401
Всего за весь день			65.31	71.64	217.04	1834.47	

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	150	4.74	7.63	19.75	167.37	66
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Сыр (порциями)	8	1.8	2.36	-	29.12	42
	Чай сладкий с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98.8	394
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	413	12.84	17.42	51.12	412.27	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94.00	847
	Всего за завтрак 2	200	0.8	0.8	19.6	94.00	847
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	30	0.3	2.15	1.5	25.61	25
	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	180	5.18	0.57	17.24	106.25	45
	Картофель отварной	100	1.9	2.82	10.78	96.28	54
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7.57	3.97	3.52	80.03	88
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.11	31.63	130.67	122
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	630	18.83	10.18	65.19	516.84	
Полдник	Булочка «Домашняя» молочная	50	3.6	2.47	16.8	100.52	465
	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.07	113.3	33
	Всего за полдник	250	9.68	7.89	26.87	213.82	
Ужин 1	Салат из солёных огурцов с луком	30	0.26	1.5	0.78	17.0	10
	Каша перловая с маслом	130	3.02	4.1	20.14	132.5	9
	Фрикадельки в соусе	70	9.32	10.4	12.19	179.5	280
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	133
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за ужин 1	470	16.1	20.62	46.93	459.58	
Ужин 2	Кисломолочный напиток (простокваша)	180	5.22	4.5	7.38	95.4	401
	Всего за ужин 2	180	5.22	4.5	7.38	95.4	401
Всего за весь день			63.47	61.41	217.09	1791.91	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.8	6.2	21.17	163.8	6
	Масло сливочное (порциями)	5	0.00	4.1	0.05	37.5	41
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	6.2	6.4	22.36	169.82	125
	Батон нарезной	50	3.34	0.73	15.42	79.48	
	Всего за завтрак 1	455	14.34	17.43	59.0	450.6	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный (яблочный)	180	0.9	0.00	18.18	76.0	399
	Всего за завтрак 2	180	0.9	0.00	18.18	76.0	399
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным	30	0.44	2.22	2.66	32.55	5-с
	Суп рыбный	180	11.46	0.54	8.29	94.89	41
	Капуста тушеная	150	3.18	6.72	6.97	119.7	48
	Колбаса вареная детская отварная	35	6.02	5.46	0.07	73.15	96
	Кисель витаминизированный	200	-	-	19.6	80.0	118
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Всего за обед	635	24.38	15.5	38.11	478.29	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	30	0.7	3.04	4.18	46.91	73
	Плов из птицы	180	20.3	17.0	35.69	377.0	291
	Хлеб подольский	40	3.28	0.56	0.52	78.0	878
	Чай с сахаром	200	0.06	3.4	14.4	54.75	392
	Всего за полдник	450	24.34	24.0	54.79	556.66	
Всего за весь день			63.96	56.93	170.08	1561.55	