

Утверждаю

Генеральный директор ООО «РИЧ»

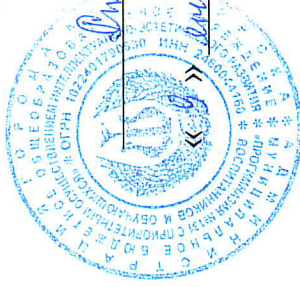


О. А. Калашников

«09» января 2024г

Согласовано

Директор МБОУ Прогимназия №131



Г. Р. Меммубаева

«09» января 2024г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

дошкольного возраста (3-7 лет) в детском саду муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Прогимназия № 131 с приоритетным осуществлением интеллектуально-эстетического развития воспитанников
и обучающихся»

(АДРЕСА: КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КРАСНОМОСКОВСКАЯ, ДОМ 36
ПР. СВОБОДНЫЙ, ДОМ 49А)

г. Красноярск

2024 г.

1 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
	ГП						
Обед	5	Маринад овощной	60	0,93	6,03	6,2	86,67
	6	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	206/5	2,94	4,09	6,86	88,49
	7	Шлов с мясом	180	12,24	13,7	31,67	298,97
	8	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
Полдник	ГП	Молоко	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	13	Фрукты свежие (банан)	100	1,36	0,46	18,9	86,4
Ужин	10	Рыбные тефтели	90	9,54	6,75	20,34	180
	11	Пюре картофельное	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			59,65	64,07	252,58	1833,43

2 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	14	Каша пшенная молочная с фруктами	200	8,48	9,33	35,72	259,2
	15	Бутерброд с маслом	30/10	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	18	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,93	3,89	5,37	65,33
	19	Суп «Волна» со сметаной, с мясом птицы	206/10	6,45	6,62	14,52	160
	20	Котлеты из говядины	80	12,64	10,53	12,9	195,55
	21	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	ГП	Ряженка	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	ГП	Печенье	30	1,95	5,85	18	132
Ужин	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89	245,49
	25	Напиток из шиповника	180	0,32	0,15	19,45	80
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	2,24	0,44	15	65,6
ИТОГО 2 ДЕНЬ				64,72	67,68	300,4	2072,75

3 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	26	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	6,52	6,94	38,19	253
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,5	6,92	17,28	142,01
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	27	Икра кабачковая	60	1,4	10,8	4,1	119,9
	28	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6	3,51	5,27	9,77	206
	83	Капуста тушеная	180	3,52	3,49	12,96	106,28
	37	Голень куриная запеченая	75	12,4	9,17	0,04	261,8
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Полдник	17	Кефир	180	5,8	5	9,66	108,07
	33	Булочка домашняя	70	4,2	5,6	20,3	165,3
Ужин	32	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	200/40	44,56	32,06	55,57	716
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,4	24,3	109
ИТОГО 3 ДЕНЬ				99,23	90,43	328,22	2798,46

4 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	62	Омлет натуральный	120	7,24	8,67	3	118
	15	Бутерброд с маслом	30/10	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак							
	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	36	Суп «Харчо» со сметаной, с мясом	200	6,85	5,37	13,42	146,67
	81	Бефстроганов	40/40	13,2	16,4	3	213,3
	22	Каша перловая рассыпчатая	130	6,08	8,58	38,37	259,74
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Полдник	17	Ряженка	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	48	Пряники	70	6,17	9,48	37,63	278
Ужин	47	Макароны, запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	63	Булочка дорожная	70	5,19	8,23	34,79	248,5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 4 ДЕНЬ				69,54	83,13	309,49	2327,53

5 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	41	Каша "Дружба"	200	6,46	7,45	30,19	212
	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,5	6,92	17,28	142,01
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	42	Салат из моркови с кукурузой консервированной	60	1	5,07	3,03	57
	43/44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками из пшеничного хлеба	200/8/25	9,97	3,45	34,12	204,57
	84	Тефтели из говядины	80	12,72	12,28	15,31	222,67
	11	Картофельное пюре	130	5,21	4,59	32,03	186
	46	Напиток из свежемороженных ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5	32,8
Полдник	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
	ГП	Вафли	70	6,17	9,48	37,63	278
Ужин	39	Рыба по-польски	120	11,76	8,23	42	289,11
	40	Рис отварной с овощами	150	3,35	6,07	22,19	183,73
	55	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 5 ДЕНЬ				74,67	72,92	341,94	2344,23

6 день							
Прием пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	56	Каша манная молочная вязкая	200	6,22	7,14	25,94	191
	15	Бутерброд с маслом	30/10	2,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Итого завтрак				0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	51	Винегрет овощной	60	1	5,4	4,7	75,1
	52	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/10	6,75	4,67	12,62	135
	53	Бигус с птицей	210	7,35	8,96	11,41	155,68
	31	Компот из плодов консервированных	180	0,24	0	38,76	150,36
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
Итого обед							
Полдник	ГП	Кефир	180	5,00	5,00	7,00	95,00
	13	Пряники	70	1,36	0,46	18,9	86,4
Итого полдник							
Ужин	54	Плов с сухофруктами	210	11,2	8,6	121,3	623,6
	113	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	37
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ				49,26	49,2	344,6	2046,59

7 день

Примечание	№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	49	Каша молочная пшеничная с фруктами	200	6,68	7,22	27,55	200
	50	Бутерброд с повидлом	30/12	2,5	0,4	32,4	119,53
	58	Чай с молоком	180	1,57	1,79	14,61	80
Итого завтрак				0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	59	Салат "Рубин"	60	2,06	4,04	11,92	88
	60	Рассольник "по-Ленинградски" со сметаной, с мясом	206/8	5,27	4,09	16,75	110,11
	11	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95
	103	Котлеты рыбные	90	27,5	6,8	34,8	301,9
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89	96
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
Итого обед							
Полдник	ГП	Кисломолочный продукт "Снежок"	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	ГП	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	36
Ужин	9	Горошек зеленый	50	2,5	0,08	4,17	27,5
	62	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103
	3	Кофейный напиток на молоке	180	1,8	2,1	18,8	101,3
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5	32,8
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15	54,5
ИТОГО 7 ДЕНЬ				71,24	45,74	278,32	1752,89

8 день

Присм пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	64	Каша овсяная из «Геркулеса» с фруктами	200	7,73	10,05	27,6	231,2
	15	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	3,8	4,69	24,68	152,13
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	35	Салат "Полевой"	60	1,09	2,84	6,31	54,67
	65	Суп крестьянский с крупой с мясом	200	4,37	3,732	10,31	87
	38	Макаронные изделия отварные	130	4,5	4	27,9	161,7
	66/112	Голубцы ленивые в сметанном соусе	80	14,7	20,8	32,38	420
	8	Кисель из свежих ягод	180	0,26	0,1	16,58	71
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
Полдник	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66	108,07
	ГП	Вафли	70	4,2	5,6	20,3	165,3
Ужин	97	Оладьи с повидлом	100/20	6,2	5,8	54,3	293,8
	113	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,1	37
	ГП	Йогурт	95	5,22	5,76	7,2	106,2
ИТОГО 8 ДЕНЬ				65,21	72,652	316,51	2233,39

9 день

Приним пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179
	50	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	0,4	32,4	143,2
	57	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	16	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54
Второй завтрак	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00	63,00
Обед	93	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	5,08	3,03	57
	70	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	200/6	3,32	4,83	15,74	115,2
	71	Жаркое по-домашнему	200	12,41	11,34	16,9	225
	72	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68
	ГП	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	15	65,6
	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	24,3	109
Полдник	17	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2
	78	Булочка «Татарочка» с курагой	70	6,31	5,66	33,92	177,01
Ужин	73	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	15	14,53	39,52	340,79
	12	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50
	13	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	36
	ИТОГО 9 ДЕНЬ			66,23	64,09	277,06	1907,54

10 день						
Прим пищи	№ ТК	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Застраж	74	Каша "Рябчик"	200	6,64	7,54	27,61
	50	Бутерброд с повидлом	30/12	2,5	0,4	32,4
	16	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89
Питерий-питерас	ГП	Сок фруктовый	125,00	0,00	0,00	14,00
Обед	75	Салат «Овощная мозайка»	60	0,91	6,08	4,71
	76	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	6,59	3,87	17,34
	77	Котлеты куриные	80	11,97	11,33	7,22
	106	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3,61	4,68	23,7
	23	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	22,89
	ГП	Хлеб ржаной	50	1,12	0,22	7,5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15
Полдник	4	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,66
	ГП	Пряники	70	6,31	5,66	33,92
Ужин	24	Картофельная запеканка с мясом	200	10,3	11,62	24,89
	ГП	Фрукт (банан)	100	1,36	0,46	18,9
	55	Чай с сахаром	180	0,04	0	12,13
	ГП	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	7,5
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,2	12,15
ИТОГО 10 ДЕНЬ				63,81	60,92	305,56
						1874,81

Энергетическая
ценность