

Сривава

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

Корфидова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

[Signature]
/ Дурнев А.А.
2024г.



**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
для организации питания детей в возрасте 1-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
Вологодской области**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания детей в дошкольных образовательных учреждений Вологодской области на 2024-2025 г.г.

№ рецепта	наименование блюда	возраст от 1 до 3 лет				возраст от 3 до 7 лет				Эн. цен. Ккал	
		масса порции	пищевые вещества (г)		масса порции	пищевые вещества (г)		Эн. цен. Ккал			
			Б	Ж		У	Б		Ж		У
	Понедельник 1										
	Завтрак										
174	Каша молочная рисовая с маслом	180	5,81	7,94	25,45	166,03	220	6,56	10,8	28,72	202,95
378	Чай с молоком с сахаром	180	1,34	1,19	14,05	71,58	180	1,34	1,19	14,05	71,58
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
403	Фрукт (яблоко)	50	0,3	0,1	6,45	28	75	0,45	0,15	9,68	42
	Итого	450	10,49	9,55	65,63	359,61	625	12,15	12,54	77,05	434,03
	Обед										
62	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	50	0,62	0,03	5,8	26,15
99	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,61	1,7	10,28	120,16	200	2,14	2,27	13,67	160,21
54-25м	Ежики куриные с соусом томатным	50/10	8,54	7,04	11,71	165	70/10	10,25	8,45	14,05	198
340	Изделия макаронные отварные	100	3,64	3,85	20,3	130,45	150	5,46	5,79	30,46	195,71
451	Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,11	0,1	7,42	31,08	180	0,13	0,12	8,9	37,3
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	66,4	30	2,34	0,66	10,32	66,4
	Итого	520	16,61	13,37	63,51	527,78	610	20,94	17,32	83,2	682,77
	Полдник										
368	Снежок	150	0,51	0	25,5	120	180	0,61	0	30,6	144
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	Итого	200	4,31	0,44	50,06	237,22	230	4,41	0,44	55,16	261,22
	Ужин										
334	Рагу из мяса птицы	180	17,16	15,84	22,68	302,4	200	19,06	17,6	25,2	336
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
102	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,44	6,88	43,6	30	2,34	0,66	10,32	65,4
	Итого	400	18,92	16,28	36,06	372,8	430	21,6	18,26	42,02	428,2
	Итого за день	1370	46,02	39,2	165,2	1260,19	1665	54,69	48,12	84,04	1545
	Вторник 1										
	Завтрак										
174	Каша молочная ячневая	200	9,7	9,4	57,7	305	220	10,67	10,34	63,47	335,5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Бутерброд с сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	55	7,88	8,88	21,72	198,3
	Итого	425	16,33	16,67	81,32	491,37	475	18,75	19,22	91,69	560,6
	Обед										
45	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,52	3,05	2,9	40,75	60	1	6,1	5,8	81,5
119	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,36	4,02	10,25	101,69	205	1,8	5,32	13,56	112,81
49	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	6,4	3,3	131	80	20,13	8,5	4,4	174,67
342	Рис отварной	100	2,47	3,2	24,3	135,67	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,06	24	60,75	180	0,6	0,08	28,81	72,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	66,4	30	2,34	0,66	10,32	66,4

18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	380	9,34	7,96	95,77	501,92	410	11,21	9,43	108,36	574,95
	Итого за день	1335	279,82	278,27	451,62	1378,74	1585	287,06	286,15	493,53	1633,1
	Среда 2										
	Завтрак										
199	Каша молочная пшеничная	200	8,19	11,8	43,8	314,28	230	9,42	13,57	50,37	361,42
2	Бутерброд с повидлом	50	1,75	2,81	20,24	204,22	60	1,75	2,81	20,24	204,22
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	430	10,12	14,61	69,89	542,62	490	11,37	16,38	77,11	592,44
	Обед										
45	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,52	3,05	2,9	40,75	60	1	6,1	5,8	81,5
318	Суп Минестроне	150	6,04	8,7	23,7	107,7	200	8,06	11,6	31,6	143,6
49	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	6,4	3,3	131	80	20,13	8,5	4,4	174,67
354	Пюре картофельное	120	2,48	4,24	15,84	111,48	150	3,1	5,3	19,8	139,4
428	Кисель	180	0,09	0	9,59	48,8	200	0,1	0	10,65	54,22
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	570	26,57	23,05	65,65	505,13	740	36,19	31,9	96,85	710,89
	Полдник										
372	Напиток фруктовый	170	0,23	0,09	16,62	102,15	200	0,3	0,12	22,16	136,2
гост	Кондитерское изделие (вафли)	30	3,03	3,8	23,57	141,75	50	53,05	6,32	39,28	236,25
	Итого	200	3,26	3,89	40,19	243,9	250	53,35	6,44	61,44	372,45
	Ужин										
185	Запеканка манная	100	10,52	8,71	16,9	183,93	180	18,94	15,68	30,44	331,08
327	Соус молочный сладкий	40	0,76	1,8	5,4	40,8	40	0,76	1,8	5,4	40,8
403	Фрукт (яблоко)	50	0,3	0,1	6,45	28	75	0,45	0,15	9,68	42
54-3гн	Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	200	0,33	0	7,44	30,99
102	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	400	14,13	10,85	49,54	348,33	535	23,52	17,95	72,64	538,87
	Итого за день	1400	50,82	48,51	185,08	1396,08	1765	71,08	66,23	246,6	1842,2
	Четверг 2										
	Завтрак										
174	Каша молочная ячневая	200	9,7	9,4	57,7	305	220	10,67	10,34	63,47	335,5
1	Бутерброд с маслом	40	1,93	3,14	10,48	152,32	40	1,93	3,14	10,48	152,32
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,35	90,54	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого	420	14,48	14,95	82,53	547,86	440	15,45	15,89	88,3	578,36
	Обед										
62	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	50	0,62	0,03	5,8	26,15
119	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,36	4,02	10,25	101,69	205	1,8	5,32	13,56	112,81
423	Бифстоганов	60	6,96	17,22	2,21	271,14	70	8,12	20,09	2,6	316,33
342	Рис отварной	100	2,47	3,2	24,3	136,67	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,06	24	60,75	200	0,67	0,08	32,01	81
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,44	6,88	43,6	30	2,34	0,66	10,32	65,4
	Итого	515	13,22	24,96	71,12	628,54	705	17,25	30,98	100,79	805,19

