



Утверждаю: **И.Т. Колтунова**
 Директор
 Приказ № 27 от «27» мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Неделя 1	Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая с маслом/с сахаром Чай сладкий с лимоном Батон/с повидлом	150	5,15	7,4	22,38	174,18	67
		200	0,53	0,53	13,0	63	148
		30/30	3,6	1,16	30,96	146,54	62
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной Суфле с куриным мясом Кукуруза консервированная /Зелёный горошек консервированный	200	4,38	3,9	6,79	144	32
		150	31,35	26,85	6,6	354,9	112
		40/40	1,78/2,88	1,1/6,18	1,9/8,04	39,5/99,3	596/12
		200	0,02	0,05	13,05	44,25	127
Полдник	Компот из с/м плодов и ягод Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Йогурт	50	3,25	0,5	21,5	105	201
		30	2,25	0,3	14,4	69	202
		160	5,4	4,5	7,56	140	531
Ужин:	Суп молочный вермишелевый с маслом/с сахаром Какао-напиток на молоке Батон	200	4,4	4,4	15,9	121	44
		200	4,2	3,62	17,28	119	120
		30	1,8	1,36	12,75	70	203
Итого за день:							



Утверждаю:
Директор И.Е. Коллунова
Приказ № 27 от 01 мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 Неделя 1 Завтрак:	Каша молочная пшеничная/ с маслом/с сахаром	200	7,44	8	36,56	241,6	186
	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,44	17,78	116	130
	Батон/с маслом	30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Второй завтрак: Обед:	Рассольник на м.к.б. со сметаной	200	6,5	2,06	16,88	103,52	37
	Печёный пирожок с мясом	100	5,6	9,4	42,7	279,1	187
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	60	5
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
Полдник Ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
	Снежок	160	5,4	4,5	7,56	140	531
	Творожный пудинг со стуженным молоком	150	17,54	12,05	17,15	247	721
Итого за день:	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/a
	Батон	30	1,8	1,36	12,75	70	203
	Фрукты (по выбору и наличию)	100	0,24	1,02	25,89	108,8	508



Утверждаю:
 Директор **Л.Б. Ковалев** И.П. Колтунова
 Приказ № 27 от 31 мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Неделя 1	Завтрак: Каша молочная манная/ с маслом/с сахаром	200	10,04	10,48	34,99	319	416
		200	3,54	3,44	17,78	116	130
		30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
Второй завтрак:	Фрукты (по выбору и наличию)	150	0,24	1,02	25,89	108,8	508
		200	7,38	3,09	13	108	61
Обед:	Суп фасолевый на м.к.б. со сметаной	200	13,58	13,36	11,64	243,10	97
	Запеканка рисовая с мясом говядины/ с соусом	200	0,44	0,02	27,76	113	126
Полдник	Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Кефир Кондитерские изделия (зефир или мармелад)	50	3,25	0,5	21,5	105	201
		160	2,9	2,5	4,0	118	401
		40/40	0,7/0,4	0/0	38,4/43,4	156,4/159	153
Ужин:	Омлет натуральный с сыром Кукуруза консервированная /Зелёный горошек консервированный Чай сладкий Хлеб пшеничный	150	11,24	19,51	1,72	227	80
		40/40	1,78/2,88	1,1/6,18	1,9/8,04	39,5/99,3	596/12
		200	0,09	0,013	13,6	39	136/a
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202



Утверждаю: *И.Г. Колтунова*
 Директор ФГБУН ВНИИТЭС
 Приказ № 27 от 31 мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Неделя 1	Завтрак: Каша молочная пшеничная/ с маслом/с сахаром	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
		200	4,2	3,62	17,28	119	120
		30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
Второй завтрак:	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,9	90	519
		200	5,49	5,27	16,32	135	81
		110	4,28	2,5	16,5	141	65
Обед:	Суп гороховый на м.к.б. Рожки отварные	80	12,89	10,19	3,28	156,25	277
		200	-	-	19,6	80	122
		50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник	Ряженка	160					401В
		100	5,15	16,03	3,36	124,04	88
		100	4,2	9,04	25,90	119,68	221
Ужин:	Свекла отварная Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13,0	63	148
		50	2,25	0,3	14,4	69	202
Итого за день:							



Утверждаю:
 Директор И.Е. Колтунова
 Приказ № 27 от 31 мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Неделя 1	Завтрак: Каша молочная из овсяных хлопьев/ с маслом/с сахаром	200	5,4	5,58	27,14	198	69
		200	3,54	3,44	17,78	116	130
		30/5/15	5,26	11,23	14,1	174,28	3а
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
	Обед: Свекольник со сметаной	200	2	5,1	14,8	113,3	55
Обед:	Картофельное пюре	120	2,8	4,0	6,9	107,3	58
	Бефстроганов из говяжьей печени в сметанном соусе	80	8,6	3,4	2,13	72,9	104
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник	Йогурт	160	5,4	4,5	7,56	140	531
	Ужин: Яйцо вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	209
		Икра кабачковая	60	1,9	8,9	7,7	60
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
	Булочка «Московская»	100	4,2	7,0	32,0	209,3	187
	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/а



**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 Неделя 2	Завтрак: Суп молочный вермишелевый/ с маслом/с сахаром Кофейный напиток с молоком	200	7,57	4,07	14,47	141,12	44
		200	3,12	2,6	14,17	118,6	130
		30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
Второй завтрак: Обед:	Батон с маслом Сок фруктовый Борщ на м.к.б. со сметаной Каша гречневая(перловая) с отварным мясом говядины	180	0,54	0,36	27	117	11
		200	6,45	3,9	10,1	128	36
		150	5,82	3,62	30	242,5	205
Полдник	Компот из сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Ряженка	200	0,44	0,02	27,76	113	126
		50	3,25	0,5	21,5	105	201
		160					401в
Ужин:	Картофель тушёный с говяжьей печенью Свежий помидор/огурец Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный	180	11,68	11,94	21,34	268,14	97
		50	1,1/0,8	0,2/0,1	3,7/2,8	10/7,5	207
		200	0,53	0,53	13,0	63	148
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 111 г. Энгельса Саратовской области Е. Колтунова
 Приказ № 27 от 31 мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Неделя 2	Завтрак: Каша молочная из овсяных хлопьев/ с маслом/с сахаром Кофейный напиток с молоком Батон/с маслом Сок фруктовый	200	5,4	5,58	27,14	198	69
		200	3,12	2,6	14,17	118,6	130
		30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Суп рисовый на м.к.б. со сметаной	200	10,54	10,34	20,48	215,84	152
	Овощное рагу с отварным мясом говядины	150	9,98	10,28	27,86	243,18	115
	Свежий помидор/огурец	50	1,1/0,8	0,2/0,1	3,7/2,8	10/7,5	207
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	202
	Кефир	160	2,9	2,5	4,0	118	401
	Кондитерские изделия (зефир или мармелад)	40/40	0,7/0,4	0/0	38,4/43,4	156,4/159	153
Ужин:	Сырники творожные со сгущенным молоком	180	10,23	5,23	41	299	209
	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/a
	Батон	30	1,8	1,36	12,75	70	203
Итого за день:	Фрукты (по выбору и наличию)	100	0,24	1,02	25,89	108,8	508



Утверждаю:
 Директор *И. Е. Колтунова*
 Приказ № 27 от «31» мая 2024 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Неделя 2	Завтрак: Каша молочная манная/ с маслом/ с сахаром	200	4,5	5,28	30,5	185	416
		200	4,2	3,62	17,28	119	120
		30/5	1,8/0,05	1,36/36	12,75/0,07	70/33	3
Второй завтрак:	Фрукты (по выбору и наличию)	100	0,24	1,02	25,89	108,8	508
		200	3,78	2	15,5	112,52	38
		200	27,58	26,72	23,2	324	
Обед:	Суп картофельный на м.к.б. Запеканка вермишелевая с мясом говядины/ с соусом	200	-	-	19,6	80	122
		50	3,25	0,5	21,5	105	201
		160	5,4	4,5	7,56	140	531
Полдник Ужин:	Йогурт Рыбная котлета Свекла тушёная с овощами	100	5,15	16,03	3,36	124,04	88
		100	4,2	2,6	9,8	92,2	221
		200	0,53	0,53	13,0	63	148
Итого за день:	Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202



**Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания детей (3-7 лет)**

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Неделя 2	Завтрак: Каша молочная рисовая/ с маслом/с сахаром	200	6,63	8,37	30,87	221,66	72
		200	3,54	3,44	17,78	116	130
		30/5/15	5,26	11,23	14,1	174,28	3а
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
	Ци со сметаной	200	10,14	10,33	19,75	211,19	32
	Гороховое пюре	100	17,58	8,5	40,99	228,25	26
	Оладьи из говяжьей печени	80	9,78	8,19	16,41	210	107
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
	Ряженка	160					401в
Ужин:	Яйцо отварное	1	5,1	1,6	0,3	63	209
	Ватрушка с повидлом	100	4,13	2,17	38,22	185,5	177
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	60	5
	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13,0	63	148
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202