

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ «Сосновская СОШ»

 С.А.Лимонова

**Циклическое 10-дневное меню  
 учреждения МКОУ «Сосновская СОШ»  
 для организации питания детей от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет  
 в ДОУ с 8-10 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя 1 день	<b>Завтрак</b> Каша манная	150/200	6.3	9.98	24.69	<b>212.44</b>	90
	Чай с сахаром	150/200	5.74	6.5	19.58	<b>155.43</b>	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	<b>184</b>	2
	<b>Обед</b> Нарезка из свежих овощей	40/60	0.57	4.03	2.46	<b>48.12</b>	7
	Суп крестьянский с пшеном	150/200	6.35	10.31	19.03	<b>193.5</b>	42
	Плов с мясом	180/200	15.25	18.9	39.1	<b>289.91</b>	163
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b> Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.36</b>	264
	Гречневая каша с маслом	150/200	7.6	6.8	37.3	<b>245.9</b>	186
	<b>ИТОГО</b>					<b>1686.77</b>	
1 неделя 2 день	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная	150/200	6.23	10.2	27.28	<b>224.98</b>	84
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4.31	4.8	20.53	<b>140.16</b>	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	<b>132.40</b>	1
	<b>Обед</b> Свекольный маринад	40/60	4.88	3.24	0.73	<b>51.85</b>	38
	Суп вермишелевый с курицей	150/200	9.62	8.84	25.28	<b>216.85</b>	36
	Картофель тушеный с мясом	180/200	1.41	16.31	26.9	<b>309.92</b>	153

	Компот из свежих ягод	150/200	0.025	0.05	15.83	<b>61.86</b>	247
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b> Кисель плодово-ягодный	150/200	0.52	0.05	19.82	<b>78.51</b>	247
	Булочка	70/80	4.66	5.00	46.36	<b>249.1</b>	406
	<b>ИТОГО</b>					<b>1559.39</b>	
1 неделя 3 день	<b>Завтрак</b> Макароны отварные с овощами	130/150	5.4	4.8	34.0	<b>204.9</b>	194
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4.31	4.8	20.53	<b>140.16</b>	254
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Обед</b> Нарезка из свежих овощей	40/60	0.89	4.01	5.93	<b>61.08</b>	31
	Суп рыбный	150/200	8.5	3.18	13.73	<b>116.68</b>	41
	Каша рассыпчатая гречневая	120/150	7.6	6.8	37.3	<b>245.9</b>	186
	Котлета	60/80	12.3	11.3	3.4	<b>165.4</b>	161
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	250
	<b>Полдник</b> Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.36</b>	264
	Блины	70/80	4.66	5.00	46.36	<b>249.1</b>	406
	<b>ИТОГО</b>					<b>1512.67</b>	
1 неделя 4 день	<b>Завтрак</b> Каша овсяная «Геркулес» молочная	150/200	7.0	11.28	24.61	<b>226.83</b>	93
	Чай с молоком	150/200	2.8	3.2	14.7	<b>95.4</b>	121.2
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	<b>132.40</b>	1
	<b>Обед</b> Морковь тушенная	40/60	0.57	4.03	2.46	<b>48.12</b>	7
	Суп рассольник	150/200	2.5	5.8	18.98	<b>137.82</b>	44
	Рис отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	<b>187.78</b>	161
	Тефтели	60/80	10.75	22.29	4.53	<b>243.3</b>	536
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b> Кисель плодово-ягодный	150/200	0.52	0.05	19.82	<b>78.51</b>	247
	Рагу овощное	130/150	0.90	5.02	6.09	<b>97.65</b>	137
	<b>ИТОГО</b>					<b>1431.14</b>	

0.001 неделя 5 день	<b>Завтрак</b>		5.78	10.0	27.73	<b>223.18</b>	98
	Каша рисовая молочная	150/200					
	Какао на молоке	150/200	5.74	6.5	19.58	<b>155.43</b>	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	<b>184</b>	2
	<b>Обед</b>		0.98	4.0	3.12	<b>52.75</b>	19
	Квашенная капуста	40/60					
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	6.06	10.18	17.35	<b>183.4</b>	25
	Макаронные изделия отварные	120/150	5.4	4.8	34.0	<b>204.9</b>	194
	Гуляш из мяса птицы	60/80	12.3	11.3	3.4	<b>165.4</b>	98
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b>	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.36</b>	264
	Чай сладкий						
Пирог с повидлом	75	5.01	1.92	33.57	<b>172.00</b>	1107	
<b>ИТОГО</b>					<b>1576.75</b>		
2 неделя 1 день	<b>Завтрак</b>		6.05	10.0	23.67	<b>207.53</b>	44
	Суп лапша молочная	150/200					
	Кофейный напиток с молоком	150/200	4.31	4.8	20.53	<b>140.16</b>	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	<b>132.40</b>	1
	<b>Обед</b>		0.57	4.03	2.46	<b>48.12</b>	7
	Нарезка из свежих овощей	40/60					
	Суп с ячкой	150/200	5.99	10.2	19.02	<b>189.47</b>	50
	Каша рассыпчатая гречневая	120/150	7.6	6.8	37.3	<b>245.9</b>	186
	Гуляш из мяса птицы	60/80	12.3	11.3	3.4	<b>165.4</b>	98
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b>		0.52	0.05	19.82	<b>78.51</b>	247
	Кисель плодово-ягодный	150/200					
Макаронны с овощами	120/150	5.4	4.8	34.0	<b>204.9</b>	194	
<b>ИТОГО</b>					<b>1595.72</b>		
2 неделя 2 день	<b>Завтрак</b>		7.11	10.53	28.74	<b>237.58</b>	96
	Каша пшенная молочная	150/200					
	Чай	150/200	5.74	6.5	19.58	<b>155.43</b>	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	<b>184</b>	2
	<b>Обед</b>		0.98	4.0	3.12	<b>52.75</b>	19
Нарезка из свежих овощей	40/60						

	Суп картофельный с рисом	150/200	2.37	4.9	16.11	<b>118.02</b>	101
	Макаронные изделия отварные	120/150	5.4	4.8	34.0	<b>204.9</b>	194
	Котлета	60/80	12.3	11.3	3.4	<b>165.4</b>	161
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b> Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.36</b>	264
	Яйцо вареное	40	5.10	4.6	0.30	<b>63.0</b>	424
	булочка	40	3.75	4.9	37.20	<b>208.50</b>	406
	<b>ИТОГО</b>					<b>1625.27</b>	
2 неделя 3 день	<b>Завтрак</b> Каша «Дружба»	150/200	5.78	10.0	27.73	<b>223.18</b>	98
	Кофейный напиток	150/200	4.31	4.8	20.53	<b>140.16</b>	254
	Бутерброд с маслом	45/65	3.12	7.57	19.81	<b>132.40</b>	1
	<b>Обед</b> Нарезка из свежих овощей	40/60	0.57	4.03	2.46	<b>48.12</b>	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	6.85	11.35	18.28	<b>196.16</b>	55
	Рис отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	<b>187.78</b>	161
	Тефтели	60/80	15.9	13.3	39.5	<b>246.3</b>	174
	Сок натуральный	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b>Полдник</b> Чай с сахаром	150/200	0.52	0.05	19.82	<b>78.51</b>	247
	Сырники	70/80	3.75	4.9	37.20	<b>208.50</b>	503
	<b>ИТОГО</b>					<b>1644.44</b>	
2 неделя 4 день	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная	150/200	6.24	10.03	13.98	<b>231.83</b>	91
	Чай	150/200	5.74	6.5	19.58	<b>155.43</b>	249
	Бутерброд с повидлом	45/65	2.94	4.64	16.38	<b>184</b>	2
	<b>Обед</b> Икра свекольная	40/60	0.89	4.01	5.93	<b>61.08</b>	32
	Суп овощной	150/200	2.75	7.3	16.36	<b>140.85</b>	35
	Картофель отварной	120/150	3.2	7.56	27.1	<b>187.78</b>	31
	Котлета рыбная	60/70	6.7	7.57	8.47	<b>129.09</b>	234
	Компот из сухофруктов	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	

	<b><u>Полдник</u></b>						
	Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.36</b>	264
	Пирог с повидлом	50	5.01	1.92	33.57	<b>172.00</b>	1107
	<b>ИТОГО</b>					<b>1497.75</b>	
2 неделя 5 день	<b><u>Завтрак</u></b>		5.4	4.8	34.0	<b>204.9</b>	194
	Каша гречневая с овощами	150/200					
	Чай сладкий	150/200	0.00	0.00	14.0	<b>52.34</b>	264
	Бутерброд с сыром	45/65	5.36	3.27	19.68	<b>130.4</b>	3
	<b><u>Обед</u></b>		0.96	5.01	6.22	<b>70.68</b>	4
	Зеленый горошек	40/60					
	Суп гороховый	150/200	2.5	5.8	18.98	<b>287.82</b>	44
	Бигус из свежей капусты	180/200	4.5	6.8	13.4	<b>245.05</b>	
	Компот из свежих яблок	150/200	0.48	0.00	23.2	<b>89.57</b>	250
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.69	<b>93.76</b>	
	<b><u>Полдник</u></b>		0.52	0.05	19.82	<b>98.51</b>	247
	Кофейный напиток	150/200					
	Пирожки печеные с овощами	70/80	6.02	5.16	21.35	<b>197.49</b>	406
	<b>ИТОГО</b>					<b>1470.52</b>	