



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 – часовым пребыванием структурное подразделение МБОУ
«Карьерновская средняя школа» Сакского района Республики Крым
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

Рацион 3-7 лет(2)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (зима-весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 1 Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5	6,5	19	152	100
	Батон с маслом 30/10	40	2	8	16	139	650
	Яйца вареные 20	20	3	2		31,5	227.02
	Кофейный напиток	180	4	3	18	115	414
	Итого за завтрак 1		14	19,5	53	437,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2 Обед			1		7,5	34	
	Салат из моркови	50	0,5	1,5	2,5	27	42.01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	190/10	2	5	10,5	94,5	63.02
	Бефстроганов из отварного мяса	70	15	13,5	1,5	186,5	294.01
	Каша гречневая	130	19,5	4,5	19,5	127	339
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	91	417
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
	Итого за обед		42	34,5	77	646	
Полдник	Ватрушка (из дрожжевого теста) с повидлом	70	10	5	31,5	209,5	441.01
	Кефир	180	5	5	7	95	420
Итого за полдник Итого за день			15	10	38,5	304,5	
			72	64	176	1422	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Рацион 3-7 лет(2)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак 1	Каша жидкая молочная манная (40% молока)	150	5	5	24	156,5	90.07
	Батон с маслом	40	2	8	16	139	650
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	413.01
	Печенье галетное	20	2	2	14	83	659
Итого за завтрак 1			12	17	68	467,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,5	1,5	3	27	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	16	122	87
	Плов из птицы	190	32	36	37	600	321
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	23	109	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
Итого за обед			41,5	43,5	103	978	
Полдник	Запеканка из творога	70	13	8,5	13	182	251
	Молоко стуженное	10	1	1	5,5	29,5	5.02
	Напиток кисломолочный	180	7	3	11	103	420
Итого за полдник			21	12,5	29,5	314,5	
Итого за день			75,5	73	208	1794	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион 3-7 лет(2)

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная гречневая (40% молока)	170	7,5	6,5	29,5	201	90.06
	Батон с маслом	40	2	8	16	139	650
	Какао с молоком	180	4	3	15	105	416.01
Итого за завтрак 1			13,5	17,5	60,5	445	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед							
	Рассольник ленинградский	190/10	2,5	5,5	13,5	109,5	82.02
	Котлеты рыбные из сайды паровые	70	13,5	3	6,5	101,5	273.02
	Винегрет овощной	130	2	8	11,5	124	46.03
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			27	108	396
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
Итого за обед			22	16,5	82,5	563	
Полдник	Омлет паровой с мясом	70	10	12	2	152	238
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	2.01
	Чай с лимоном	180			9,5	39,5	412
Итого за полдник	Печенье галетное	20	2	2	14	83	659
			13	14	32,5	309,5	
Итого за день			49	48	183	1351,5	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

Рацион 3-7 лет(2)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 4 Завтрак 1	Каша жидкая молочная рисовая (40% молока)	170	5	6	28	177,5	90.01
	Батон с маслом 30/5	35	2	7	14	122	650
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	99	414.01
	Сыр порциями	15	3	4		55	7
	Итого за завтрак 1		13	19	58	453,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,5	1,5	5,5	37	129
	Суп картофельный с рыбой	200	6	2,5	15,5	106	90
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,5	12,5	12,5	206,5	322
	Макаронные изделия отварные	130	5,5	3,5	30,5	172	218.01
	Компот из свежих плодов	180	20			82	390
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
	Итого за обед		47,5	20	88	723,5	
	Полдник		13	9,5	15,5	195	245
Итого за полдник	Сырники из творога	70					
	Джем порциями	10			7,5	27,5	5.02
	Ряженка	180	5	7	23	121	420
Итого за день			18	16,5	46	343,5	
Итого за день			79,5	55,5	199,5	1554,5	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

Рацион 3-7 лет(2)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реп. туры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 5							
	Завтрак 1	150	6	6,5	24,5	177,5	90.04
		40	2	8	16	139	650
	Яйца вареные	20	2	2		32	227.03
	чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	413.01
Итого за завтрак 1			13	18,5	54,5	437,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед	Огурцы консервированные	50			0,5	3,5	14
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,5	2,5	15,5	94,5	86
	Тефтели рыбные	70	11,5	12	1,5	155	318
	Капуста тушеная	130	3,5	5,5	14,5	122,5	143.03
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	23	109	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
	Итого за обед		22,5	21	79	604,5	
	Пицца «Детская»	70	8,5	7	22	183,5	448
Полдник	Чай с лимоном	180			9,5	39,5	412
Итого за полдник			8,5	7	31,5	223	
Итого за день			45	46,5	172,5	1299	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

Рацион 3-7 лет(2)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
НЕДЕЛЯ 1 День 6 Завтрак 1			Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,5	6	17	134	100
	Батон с маслом	40	2	8	16	139	650
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	413,01
	Яйца вареные	20	3	2		21,5	227,02
Итого за завтрак 1			12,5	18	47	383,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369,02
Итого за завтрак 2			1		7,5	34	
Обед	Огурцы консервированные	50			0,5	3,5	14
	Борщ с капустой и картофелем	190/10	2	5	10	91	63,02
	Жаркое по домашнему из говядины	170	21	19	20	339	292
	Кисель из плодов или ягод	180			27	108	396
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2,01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4,01
	Специи	6					
Итого за обед			27	24	81,5	661,5	
Подник	Булочка российская	60	5	5	38	210	457
	Кефир	180	5	5	7	95	420
Итого за подник			10	10	45	305	
Итого за день			50,5	52	181	1384	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион 3-7 лет(2)

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 7 Завтрак 1	Каша жидкая молочная манная	170	6	6	27	177,5	90,07
	Батон с маслом	35	2	7	14	122	650
	Сыр порциями	15	3	4		55	7
	Какао с молоком	180	4	3	19	118	416
Итого за завтрак 1			15	21	60	472,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369,02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,5	1,5	3	27	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,5	17	98	88
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	18	16,5	18	295,5	319
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	23	109	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2,01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4,01
	Специи	6					
	Итого за обед		26	21,5	85	649,5	
Полдник	Запеканка из творога	70	13	8,5	13	182	251
	Джем порциями	10			7,5	27,5	5,02
	Ряженка	180	5	7	8	121	420
	Печенье		2	2	14	83	659
Итого за полдник			20	17,5	42,5	413,5	
Итого за день			62	60	195	1569,5	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное
МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Рацион 3-7 лет(2)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	б	
НЕДЕЛЯ 1							
День 8							
Завтрак 1	Каша вязкая молочная гречневая (40% молока)	170	7,5	6,5	29,5	201	90.06
	Батон с маслом	40	2	8	16	139	650
	Чай с молоком или сливками	180	3	2	14	89	413.01
			12,5	16,5	59,5	429	
Итого за завтрак 1							
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтра 2			1		7,5	34	
Обед	Салат из моркови с чесноком	50	0,5	1,5	2,5	27	42.01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	16	122	87
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,5	12,5	12,5	206,5	322
	Макаронные изделия	130	5,5	3,5	30,5	172	218.01
	Кисель из плодов или ягод	180			27	108	3969
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
			25,5	22,5	112,5	755,5	
			10	12	2	152	238
Итого за обед							
Полдник	Омлет паровой с мясом	70					
	Чай с сахаром	180			10	40	86
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	2.01
Итого за полдник			11	12	19	227	
Итого за день			50	51	198,5	1445,5	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима Весна)

Рацион 3-7 лет(2)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ репечтуры
НЕДЕЛЯ 1			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак 1	Каша вязкая молочная овсяная (40% молока)	150	6	7	24,5	177,5	90.04
	Батон с маслом	40	2	8	16	139	650
	Кофейный напиток	180	3	2	16	99	414.01
	Печенье галетное	20	2	2	14	83	659
Итого за завтрак 1			13	19	70,5	498,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтрак 2			1		7,5	34	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	1	2,5	9,5	62	29
	Суп из овощей (2 вариант)	190/10	2	5,5	9,5	90	99.03
	Котлеты рыбные паровые	70	8,5	3,5	8	90	276
	Пюре картофельное	130	3	4,5	19,5	127	339
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	23	109	394
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
Итого за обед			19,5	17	93,5	598	
Полдник	Сырники из творога	70	13	9,5	15,5	195	245
	Молоко стуженное	10	1	1	5,5	29,5	5.02
	Чай с лимоном	180				9,5	39,5
Итого за полдник			14	10,5	30,5	264	
Итого за день			47,5	46,5	202	1394,5	

МБОУ «Карьерновская средняя школа» - детский сад «Солнышко» с.Карьерное

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион 3-7 лет(2) Сезон: 2.3/2.4.3590-20 (Зима- Весна)

Возрастная категория: 3-7 лет (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 10							
	Завтрак 1	150	6	6	26,5	177,5	90.03
		40	2	8	16	139	650
	Яйца вареные	20	2	2		32	227.03
	Какао с молоком	180	4	3	19	118	416
Итого за завтрак 1			14	19	61,5	466,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	75	1		7,5	34	369.02
Итого за завтрак 2			1		7,5	34	
Обед	Огурицы консервированные	50			1	6	14
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	2,5	14	84	86
	Жаркое по домашнему из говядины	170	21	19	20	339	292
	Компот из свежих плодов	180			20	82	390
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	2.01
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	4.01
	Специи	6					
Итого за обед			27	21,5	79	631	
Полдник	Пицца «Детская»	70					
	Чай с сахаром	180	8,5	7	22	183,5	448
Итого за полдник					10	40	86
Итого за день			8,5	7	32	223,5	
			50,5	47,5	180	1355	