

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОРОГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано _____
Управление ФС по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Костромской области
« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор ОУ _____ (Лескова Н.В.)
Приказ № 39/10 от «01» сентября 2017г.



**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
дошкольной группы
МКОУ Дорогинской СОШ
Макарьевского муниципального района
Костромской области**

День: **пятница**

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
101	Каша пшенная на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
1	Булка с маслом	48	46	54	2,79	5,02	19,11	136,5
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
21	Салат из свежей капусты	40	50	60	1,02	2,84	3,89	46,7
87	Суп гороховый с курой	150	180	200	11,40	6,34	26,39	214,0
259 339	Рыба жареная, картофельное пюре	180	200	230	17,59	11,25	44,21	275,8
396	Кисель	150	180	200	0,15	0	17,5	68,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
251	Творожная запеканка с молочным соусом	60	70	80	16,94	28,85	27,11	384,2
411	Чай с сахаром	150	180	200	0,10	0	12,0	44,5
386	Яблоко	100	150	200	0,10	0	12,3	58,0

Итого: белки- 56,3 жиры -53,83 углеводы- 136,71 калорийность- 1523,9

День: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
182	Каша гречневая на свежем молоке	150	180	200	6,4	8,0	23,8	192,6
416	Какао с молоком	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
1	Булка ,масло	48	46	54	2,79	5,02	19,11	136,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
72	Щи из свежей капусты с курой	150	180	200	8,97	6,88	10,76	250,8
	Картофель тушеный с мясом	180	200	230	11,85	11,85	29,81	263,5
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	200	0,32	-	19,72	90,2
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
	Блины с маслом	60	70	90	10,92	12,96	42,15	394,0
	яйцо	40	40	40	6,80	4,56	0,20	99,9
418	Сок	150	180	200	0,45	0,3	24,45	102

Итого: белки- 66,32 жиры -68,87 углеводы- 191,07 калорийность- 1484,3

День: **понедельник**

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
199	Каша овсяная на свежем молоке	150	180	200	5,09	8,69	21,56	175,4
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
3	Булка, сыр	48	55	62	6,00	3,82	19,77	140,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
82	Рассольник с курой	150	180	200	7,24	5,82	17,44	266,3
219 303	Макароны отварные с мясной котлетой	180	200	230	14,41	11,54	36,64	334,7
34	Салат из свеклы	30	40	50	0,80	2,84	5,31	51,6
	Компот из чернослива	150	180	200	0,15	0	12,5	68,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
272 339	Рыбная котлета, картофельное пюре	180	200	230	19,12	19,75	38,37	323,4
412	Чай с сахаром , с лимоном	150	180	200	0,17	0	28,4	109,6
	Хлеб пшеничный	22	25	30	4,62	1,8	29,8	157,2

Итого: белки- 52,51 жиры -51,51 углеводы- 206,36 калорийность- 1809,1

День: **четверг**
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
182	Каша манная на свежем молоке	150	180	200	5,17	6,05	21,43	173,7
416	Какао на свежем молоке	150	180	200	6,67	8,06	10,36	140,9
1	Булка, масло	48	46	54	2,79	5,02	19,11	136,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
95	Суп рыбный	150	180	200	10,19	5,02	23,62	175,1
333 303	Рис отварной с мясной котлетой	180	200	230	13,62	14,37	36,52	320,8
	Компот из лимона	150	180	200	0,12	0	16,4	65,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
46	Винегрет овощной	60	70	100	2,96	6,74	27,45	245,8
	яйцо	40	40	40	6,80	4,56	0,20	99,9
418	Сок	150	180	200	0,45	0,3	24,45	102
	Хлеб пшеничный	22	25	30	4,62	1,8	29,8	157,2

Итого: белки- 51,81 жиры -50,63 углеводы- 214,42 калорийность- 1599,9

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
191	Каша «Дружба» на свежем молоке	150	180	200	5,50	8,38	30,09	185,1
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
1	Булка, масло	48	46	54	2,79	5,02	19,11	136,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
106	Суп- лапша с фрикадельками	150	180	200	9,63	9,21	11,52	153,8
292	Жаркое по-домашнему	180	200	230	20,8	5,33	18,5	205
390	Компот из яблок	150	180	200	0,8	0,8	14,00	53,6
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
361	Овощное рагу	180	200	230	14,79	9,94	27,51	328,5
411	Чай с сахаром	150	180	200	0,10	0	12,0	44,5
	Хлеб пшеничный	22	25	30	4,62	1,8	29,8	157,2
	Банан	100	150	200	1,42	0	19,8	84,5

Итого: белки- 60,6 жиры -54,05 углеводы- 233,01 калорийность- 1723,4

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
339	Макароны отварные с маслом и сыром	150	180	200	7,47	7,91	32,58	238,5
	Печенье	15	20	25	2,0	5,0	15,2	123,3
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
106	Суп-пюре молочный картофельный	150	180	200	8,95	8,13	27,80	240,1
303 339	Котлета мясная с картофельным пюре	180	200	230	13,72	12,16	37,73	346,6
	Огурец	15	20	25	0,28	0,03	0,19	4,9
394	Напиток из сушеных фруктов	150	180	200	0,15	0	17,5	68,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
432	Оладьи со сгущенным молоком	60	70	80	7,46	12,14	50,39	361,7
418	Сок	150	180	200	0,45	0,3	24,45	102
386	Яблоко	100	150	200	0,52	0	13,5	58,5

Итого: белки- 50,99 жиры -52,84 углеводы- 241,28 калорийность- 1749,3

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
101	Каша пшенная на свежем молоке	150	180	200	5,37	6,48	25,71	187,8
416	Какао на молоке	150	180	200	6,67	8,06	10,36	140,9
3	Булка, сыр	48	55	62	6,00	3,82	19,77	140,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
	Борщ с курой	150	180	200	7,75	5,94	14,30	250,7
321	Плов с мясом	180	200	230	16,87	14,68	23,96	114,2
	Огурец	15	20	25	0,28	0,03	0,19	4,9
392	Компот из апельсина	150	180	200	0,07	0	14,0	53,6
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
213	Манные биточки с вареньем	60	70	90	10,92	12,96	42,15	394,0
411	Чай с сахаром	150	180	200	0,10	0	12,0	44,5
	Вафли	15	20	25	2,0	5,0	15,2	123,3

Итого: белки- 56,75 жиры -56,88 углеводы- 209,14 калорийность- 1468,3

День: **понедельник**

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
101	Лапша молочная	150	180	200	7,36	8,79	22,24	185,7
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
3	Хлеб пшеничный с джемом	30	40	50	0,75	0	9,14	37,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
	Суп картофельный на курином бульоне	150	180	200	7,93	9,08	41,98	183,2
330 293	Греча, гуляш мясной	180	200	230	11,85	9,94	29,81	263,5
526	Кисель	150	180	200	0,12	0	16,4	65,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
	Булка сдобная	60	70	90	5,0	8,9	38,4	200,7
	Йогурт	150	180	200	4,0	6,8	11,3	103,0
411	Чай с сахаром	150	180	200	0,04	0,01	6,99	28

Итого: белки- 50,19 жиры -47,99 углеводы- 211,56 калорийность- 1232,5

День: среда
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
97	Каша рисовая на свежем молоке	150	180	200	3,26	3,52	4,41	64,2
416	Какао на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
3	Булка, сыр	48	55	62	6,00	3,82	19,77	140,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
106	Суп-пюре картофельный молочный	150	180	200	9,37	6,62	31,58	188,5
219 293	Макароны отварные, гуляш мясной	180	200	230	14,41	11,54	36,64	334,7
	Компот из кураги	150	180	200	0,15	0	17,5	68,0
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
245	Сырники с молочным соусом	60	70	80	15,71	22,81	30,44	402,2
411	Сок	150	180	200	0,45	0,3	24,42	102
	Печенье	15	20	25	2,0	5,0	15,2	123,3

Итого: белки- 58,94 жиры -60,28 углеводы- 388,46 калорийность- 1601,4

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК							
220	Омлет на свежем молоке	60	70	80	7,01	10,51	6,21	151,2
414	Кофейный напиток на свежем молоке	150	180	200	3,46	3,71	17,63	127,1
1	Булка, масло	48	46	54	2,79	5,02	19,11	136,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ОБЕД							
21	Салат из свежей капусты	40	50	60	1,02	2,84	3,89	46,7
	Суп манный с гренками	150	180	200	7,93	9,52	29,97	244,6
303 339	Котлета мясная с картофельным пюре	180	200	230	13,72	12,16	37,73	346,6
394	Компот из яблок	150	180	200	0,07	0	14,0	53,6
	Хлеб ржаной	22	25	30	1,98	0,36	10,26	54,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
		1,6-3 года	3-5 лет	5-7 лет	Б	Ж	У	
	ПОЛДНИК							
	Рыба тушеная с рисом	180	200	230	16,84	11,34	37,47	316,7
	Чай с сахаром	150	180	200	0,10	0	12,0	44,5
	Хлеб пшеничный	22	25	30	4,62	1,8	29,8	157,2
	Груша	100	150	200	15,6	11,6	10,0	56,7

Итого: белки- 75,21 жиры -70,86 углеводы- 228,07 калорийность- 1736,7