

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 49»

Утверждаю:

Директор МБОУ «ЦО № 49»

\_\_\_\_\_/О.Е. Плошкина/

Приказ № 49-А от 02.10.2023 г.

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Осенне-зимний период

Возраст : от 1года до 3 лет

День 1 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
<b>Завтрак</b>						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных геркулесовая	150	4.9	6.7	19.4	157.8
54-3нг	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.	11.6	71.6
54-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>7.21</b>	<b>13.9</b>	<b>35.5</b>	<b>318</b>
Второй завтрак						
Пром.	Сок	100	0.5	0.	15.2	66
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>15.2</b>	<b>66</b>
<b>Обед</b>						
54-9с	Суп картофельный с бобовыми	180	4.8	2.3	12.6	120.5
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2
54=1хн	Компот из сухофруктов	150	0.5	0.	15.8	70
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>560</b>	<b>21.7</b>	<b>16.4</b>	<b>68.9</b>	<b>545.8</b>
<b>Полдник совмещенный с ужином</b>						
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-21гн	Какао с молоком	150	4.7	3.5	12.5	128
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.3
	Итого за ужин	<b>280</b>	<b>15.6</b>	<b>15.8</b>	<b>29.4</b>	<b>349.6</b>
	Итого за день	<b>1280</b>				

День 2 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
<b>Завтрак</b>						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	3.2	3.4	15.2	104.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
54-19з	Сливочное масло	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>8.8</b>	<b>15.3</b>	<b>50.6</b>	<b>388.8</b>
Второй завтрак						
Пром.	Кисломолочный продукт	100	2.6	3.5	11	85
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>3.5</b>	<b>11</b>	<b>85</b>
Обед						
54-12с	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	180	7.9	3.8	12.5	115.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.0	28.8	187
54-2м	Оладьи из печени по- кунцовски	60	10.5	6.9	9.5	140.6
54-2хн	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>560</b>	<b>33.4</b>	<b>23.8</b>	<b>81.1</b>	<b>659.1</b>
<b>Полдник совмещенный с ужином</b>						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
54-7г	Припущенный рис	120	2.8	3.8	28	157.5
54-11з	Икра морковная(кабачковая)	30	0.6	2.1	3	34
54-3нг	Чай с сахаром и лимоном	150	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за ужин	<b>330</b>				
	Итого за день	<b>1330</b>				

День 3(среда)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	5	6.1	22.6	164.9
54-21гн	Какао с молоком	150	4.7	3.5	12.5	128
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>9.91</b>	<b>14.17</b>	<b>38.6</b>	<b>343.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0,8	0,1	17.6	68.2
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>68.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Салат из свеклы	30	0,4	1.4	2.3	22.8
54-8с	Суп картофельный с горохом	180	6.7	4.6	16.3	133.4
54-33м	Жаркое по- домашнему из курицы	120	14.9	3.7	10.6	135.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>				
	<b>Полдник совмещенный с ужином</b>					
54-1т	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241
54-3нг	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье, пряник,вафли)	30	2.1	2.4	4.7	52.48
	<b>Итого за ужин</b>	<b>300</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>				

День 4 (четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
<b>Завтрак</b>						
54-20к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4.1	3.5	19.3	125
54-3нг	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
53-19з	Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>39.2</b>	<b>300.1</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.7	4.96	10.12	110.36
54-12м	Плов с говядиной	120	9.2	8.8	23.2	209
54-4хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>24</b>	<b>12.46</b>	<b>58.72</b>	<b>448.76</b>
<b>Полдник совмещенный с ужином</b>						
54-3г	Макароны с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2
54-23	Кофей напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	30	2.01	0.27	11.6	79.6
<b>Итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>13.71</b>	<b>9.97</b>	<b>51.5</b>	<b>373.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>				

День 5 (пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.5	4.54	17.86	134.22
54-21гн	Какао на молоке	150	3.5	2.7	9.5	75.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-1з	<b>Сыр в нарезке твердых сортов</b>	<b>8</b>	<b>1.8</b>	<b>2.2</b>	<b>0</b>	<b>26.9</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>348</b>				
	Второй завтрак					
	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>				
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	180	4.58	5.74	11.58	116.06
54-1г	Макароны отварные	120	5.4	4.9	32.8	196.8
54-25м	Котлета мясная	60	11	10.5	9.9	177
54-2хн	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	560	38.7	13.04	72.88	562.26
	<b>Полдник совмещенный с ужином</b>					
54-13в	Сдобы обыкновенная	60	4.9	2.7	32.2	172.9
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-6о	Яйцо отварное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3нг	Чай с сахаром	150	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
	Итого за ужин	340				
	Итого за день	1348				

День 6 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54=29к	Каша жидкая молочная манная	150	3.2	3.4	15.2	104.6
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>8.41</b>	<b>15.87</b>	<b>40.4</b>	<b>365.5</b>
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>45.5</b>
	Обед					
54-17с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.8	2.3	12.6	120.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.0	28.8	187
54-28м	Биточки из курицы	60	23	5.1	16.2	202.2
54-3хн	Компот из чернослива	150	0.4	0.2	14.6	61
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>560</b>	<b>24.67</b>	<b>8.71</b>	<b>65.15</b>	<b>435.77</b>
	<b>Полдник совмещенный с ужином</b>					
54-2 о	Омлет с зеленым горошком	100	6.5	7.2	3.2	102.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5
	Итого за ужин	<b>280</b>	<b>15.61</b>	<b>13.87</b>	<b>27.7</b>	<b>319.1</b>
	Итого за день	<b>1280</b>				



День 7 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.1	3.3	17.2	110.7
54-21нг	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>10.61</b>	<b>15.17</b>	<b>45.8</b>	<b>384.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат витаминный(капуста.морковь)	30	0.8	3.1	3.1	42.9
54-18с	Свекольник	180	4.6	2.64	10.86	85.78
54-11г	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5
54-7р	Суфле из рыбное	60	10.2	4.3	2.6	89.6
54=13хн	Компот из сухофруктов	150	0.5	0	15.8	70
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>580</b>				
	Полдник совмещенный с ужином					
54-3г	Макароны с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2
Пром.	Кондитерское изделие (вафли)	30	1	8.8	18.8	154.2
54-7хн	Компот из яблок	150	0.2	0.1	6.3	26.6
	Итого за ужин	<b>300</b>				
	Итого за день	<b>1320</b>				



День 8 (среда)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Каша жидкая молочная гречневая	150	4.3	3.5	16.	112.4
54-3нг	Чай с сахаром	150	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Итого за завтрак	340	7.91	12.01	36.26	307.82
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой(геркулес.рис)	180	5.12	5.78	10.76	115.58
54-3м	Капуста тушеная с мясом	120	10.1	4.9	6.2	109.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	500	15.12	14.98	52.16	403.58
	<b>Полдник совмещенный с ужином</b>					
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.8
54-23хн	Кисель	150	0.4	0.018	25.24	102.72
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	30	1.0	3.5	26.9	67.5
	Итого за ужин	330	28.8	8.818	65.44	316.02
	Итого за день	1240				

День 9(четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5	6.1	22.6	164.9
54-21нг	Какао на молоке	150	3.5	2.7	9.5	75.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	2.7	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>12.71</b>	<b>21.2</b>	<b>52.6</b>	<b>452.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт «мандарин»	100	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>24.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	18	4.62	5.62	5.72	92.2
54-27м	Рагу из курицы	120	12.5	4.2	10.6	130.4
54-2хн	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>530</b>	<b>24.52</b>	<b>11.62</b>	<b>52.62</b>	<b>412.2</b>
	<b>Полдник совмещенный с ужином</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7
54-3нг	Чай с сахаром и молоком	150	1.2	0.8	6.5	38.2
Пром.	Кондитерское изделие(пряник)	30	9.7	3.1	52.6	59.0
	Итого за ужин	<b>330</b>	<b>17.9</b>	<b>9.9</b>	<b>87.9</b>	<b>294.6</b>
	Итого за день	<b>1300</b>				

День 10(пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	<b>Завтрак</b>					
54-23к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4.1	3.5	19.3	125
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	2.7	11.6	79.6
53-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-23гн	Чай с молоком	150	2.9	2.2	8.5	64.5
	Итого за завтрак	<b>340</b>	<b>11.01</b>	<b>17.2</b>	<b>47.1</b>	<b>387.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>45.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-17с	Суп из овощей	180	1.42	1.96	8.1	55.52
54-16м	Куры отварные	60	10	9.5	4	142
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	<b>550</b>				
	Полдник совмещенный с ужином					
54-6з	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.5	4.54	17.86	134.22
	Ватрушка с творогом(повидлом)	50	8.3	10.4	15	185.7
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за ужин	<b>350</b>				
	Итого за день	<b>1340</b>				

