

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 3 до 7 лет

День 1 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
Завтрак						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных геркулесовая	180	4.9	6.7	19.4	157.8
54-3нг	Чай с сахаром	180	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	400	7.21	13.9	35.5	318
Второй завтрак						
Пром.	Сок	100	0.5	0.	15.2	66
	Итого за 2 завтрак	100	0.5	0	15.2	66
Обед						
54-9с	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	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	180	0.5	0.	15.8	70
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	610	21.7	16.4	68.9	545.8
Полдник совмещенный с ужином						
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-21гн	Какао с молоком	180	4.7	3.5	12.5	128
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.3
	Итого за ужин	310	15.6	15.8	29.4	349.6
	Итого за день	1420				

День 2 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4	4.3	19	130.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	3.4	16.8	120.8
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	400	8.8	15.3	50.6	388.8
Второй завтрак						
Пром.	Кисломолочный продукт	100	2.6	3.5	11	85
	Итого за 2 завтрак	100	2.6	3.5	11	85
Обед						
54-12с	Суп с рыбными консервами (Горбуша)	200	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	80	14	9.2	12.6	187.4
54-2хн	Компот из кураги	180	1	0.1	15.2	52.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	630	33.4	23.8	81.1	659.1
Полдник совмещенный с ужином						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
54-7г	Припущенный рис	150	3.5	4.8	35	196.9
54-11з	Икра морковная(кабачковая)	30	0.6	2.1	3	34
54-3нг	Чай с сахаром и лимоном	180	0.3	0	6.7	27.9
	Итого за ужин	390				
	Итого за день	1520				

День 3(среда)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	180	6	7.7	28.3	206.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.6	3.6	12.5	100.4
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 прием пищи	400	9.91	14.17	38.6	343.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0,8	0,1	17.6	68.2
	Итого за прием пищи	100	0,8	0,1	17,6	68.2
	Обед					
54-2з	Салат из свеклы	30	0,4	1.4	2.3	22.8
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.4
54-33м	Жаркое по- домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	15.8	70
	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	610				
	Полдник совмещенный с ужином					
54-1т	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241
54-3нг	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье, пряник,вафли)	30	2.1	2.4	4.7	52.48
	Итого за ужин	330				
	Итого за день	1440				

День 4 (четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
Завтрак						
54-20к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5.1	4.4	24.1	156.2
54-3нг	Чай с сахаром	180	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
Итого за завтрак		400	8	12	39.2	300.1
Второй завтрак						
Пром.	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	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	180	0.6	0.2	15.2	65.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
Итого за обед		550	24	12.46	58.72	448.76
Полдник совмещенный с ужином						
54-3г	Макароны с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2
54-23	Кофей напиток с молоком	180	3.8	2.9	11.3	86
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	30	2.01	0.27	11.6	79.6
Итого за ужин		330	13.71	9.97	51.5	373.3
Итого за день		1380				

День 5 (пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-16к	Каша молочная рисовая	180	5.5	4.54	17.86	134.22
54-21гн	Какао на молоке	180	4.7	3.5	12.5	128
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	Сыр в нарезке твердых сортов	10	1.5	4.4	0	53.8
	Итого за завтрак	410				
	Второй завтрак					
	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	100				
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	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	70	13.7	13.1	12.4	221.3
54-2хн	Компот из кураги	180	0.8	0.1	11.8	50.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	620	38.7	13.04	72.88	562.26
	Полдник совмещенный с ужином					
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	180	0.2	0	4.4	22.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.27	11.6	79.6
	Итого за ужин	370				
	Итого за день	1500				

День 6 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54=29к	Каша жидкая молочная Дружба	180	4	4.4	18.1	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	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	400	8.41	15.87	40.4	365.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Обед					
54-17с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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	80	23	5.1	16.2	202.2
54-3хн	Компот из чернослива	180	0.4	0.2	14.6	61
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	630	24.67	8.71	65.15	435.77
	Полдник совмещенный с ужином					
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	180	2.9	2.2	8.5	64.5
	Итого за ужин	310	15.61	13.87	27.7	319.1
	Итого за день	1440				

День 7 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	180	3.1	3.3	17.2	110.7
54-21нг	Какао с молоком	180	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	400	10.61	15.17	45.8	384.5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47
	Обед					
54-7з	Салат витаминный(капуста.морковь)	50	0.8	3.1	3.1	42.9
54-18с	Свекольник	200	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	180	0.5	0	15.8	70
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	650				
	Полдник совмещенный с ужином					
54-3г	Макароны с сыром	150	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	180	0.2	0.1	6.3	26.6
	Итого за ужин	360				
	Итого за день	1510				

День 8 (среда)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-19к	Каша жидкая молочная гречневая	180	4.3	3.5	16.	112.4
54-3нг	Чай с сахаром	180	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	400	7.91	12.01	36.26	307.82
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой(геркулес.рис)	200	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	180	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	550	15.12	14.98	52.16	403.58
	Полдник совмещенный с ужином					
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	120	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	300	28.8	8.818	65.44	316.02
	Итого за день	1350				

День 9(четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5	6.1	22.6	164.9
54-21нг	Какао на молоке	180	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	400	12.71	21.2	52.6	452.3
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт «мандарин»	100	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за 2 завтрак	100	0.6	0.1	5.3	24.5
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.62	5.62	5.72	92.2
54-27м	Рагу из курицы	150	12.5	4.2	10.6	130.4
54-2хн	Компот из чернослива	180	0.4	0.2	14.6	61
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	610	24.52	11.62	52.62	412.2
	Полдник совмещенный с ужином					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7
54-3нг	Чай с сахаром и молоком	180	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Кондитерское изделие(пряник)	30	9.7	3.1	52.6	59.0
	Итого за ужин	360	17.9	9.9	87.9	294.6
	Итого за день	1470				

День 10(пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделия (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ , ккал
			всего	всего	всего	
	Завтрак					
54-23к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	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 сахаром и лимоном	180	2.9	2.2	8.5	64.5
	Итого за завтрак	400	11.01	17.2	47.1	387.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	200	1.42	1.96	8.1	55.52
54-16м	Куры отварные	80	10	9.5	4	142
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3.5	4.2	24.4	149.7
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за обед	620				
	Полдник совмещенный с ужином					
54-6з	Суп молочный с макаронными изделиями	180	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	180	0.5	0.2	11.4	49
	Итого за ужин	410				
	Итого за день	1530				

