

Утверждаю
 Директор
 МБОУ Черноярская СОШ
 Е.Н.Кузнецова
 29.08.2023г

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНУЮ ГРУППУ МБОУ ЧЕРНОЯРОВСКАЯ СОШ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (возраст 2-7 лет)

ДЕНЬ 1						
Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						482,64
<u>Каша ячневая молочная вязкая (№ 063)</u>	200	6,64	7,59	28,13	204	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Бутерброд с маслом (№ 02)</u>	50	2,2	18	13,6	230	
Второй завтрак						96
Фрукты (банан) (№96)	100	1,5	0,5	21	96	
Обед						706,7
<u>Салат из капусты (№12)</u>	50	0,96	3,9	6,6	61,2	
<u>Суп перловый(№030)</u>	200	2,18	2,84	14,29	91,5	
<u>Плов из курицы (№050)</u>	180	17,51	13,3	29,46	342	
<u>Сок №87</u>	180	0,9	0	18,18	76	
<u>Хлеб №01</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						302,06
<u>Сыр № 4</u>	6,4	3,5	3,8	16,7	23,42	
<u>Бутерброд с маслом №2</u>	30	2,2	18	13,6	230	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	-	12,04	48,64	
Общая калорийность						1587,4
ДЕНЬ 2						
Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						366,82
<u>Вермишель молочная (№ 105)</u>	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	

<u>Печенье с маслом(№158/03)</u>	40	2,29	7,06	22,36	162,1	
Второй завтрак						76
<u>Сок фруктовый (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
Обед						789,91
<u>Салат овощной (№09)</u>	60	0,84	5,64	5,28	76,2	
<u>Щи из свежей или квашеной капусты (№023)</u>	200	1,6	3,96	14,2	99,2	
<u>Гуляш с мясом(№107)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Каша перловая (№ 70/1)</u>	40	1,39	5	10,54	92,42	
<u>Компот из сухофруктов(№95)</u>	180	0,5	0	25,11	102,39	
<u>Хлеб (№01)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						316,24
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	-	12,04	48,64	

ДЕНЬ 3

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						373,44
<u>Каша рисовая молочная (№ 118/1)</u>	200	5,8	8,8	29,3	229,7	
<u>Чай с сахаром (№ 128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Хлеб с маслом(№2)</u>	45	3,095	3,47	19,76	95,1	
Второй завтрак						44
<u>Фрукты(яблоки)(№96)</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						801,66
<u>Салат морковный (21/2)</u>	50	0,6	3,5	4,84	52,96	
<u>Суп гречневый (№048)</u>	200	2,23	6,4	9,9	113	
<u>Гуляш с мясом(№107)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Макаронные изделия с маслом (№ 73)</u>	40	5,2	1	26,28	140	
<u>Сок (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
<u>Хлеб (№ 1)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						303,8
<u>Йогурт</u>	200	4,8	0,2	35,6	164	
<u>Печенье(№ 158)</u>	30	2,07	6	19,2	139,8	
Общая калорийность						1522,9

ДЕНЬ 4

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						450,56
<u>Каша гречневая на молоке (№ 121)</u>	200	7,94	8,21	35,13	246,1	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Бутерброд с маслом(№2)</u>	50	3,12	7,57	19,81	132,4	
Второй завтрак						96
<u>Фрукты(бананы)(№96)</u>	100	1,5	0,5	21	96	
Обед						710,57
<u>Салат из капусты (№ 12)</u>	50	0,96	3,9	6,6	61,2	
<u>Суп рыбный (№047)</u>	200	10,09	2,48	18	147,2	
<u>Картофель отварной (№044)</u>	150	2,9	4,4	2,08	146	
<u>Компот из сухофруктов(№95)</u>	180	0,55	0	27,9	113,77	
<u>Хлеб №01</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						246,77
<u>Кисель (№ 98)</u>	200	0,444	0,02	30,02	121,67	
<u>Печенье (№ 158)</u>	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Общая калорийность						1503,9

ДЕНЬ 5

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						433,14
<u>Каша манная (№ 122)</u>	200	6,2	8,05	31,09	222	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Печенье с маслом(№158/03)</u>	40	2,29	7,06	22,36	162,5	
Второй завтрак						76
<u>Сок фруктовый (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
Обед						859,62
<u>Салат луковый(№ 7/1)</u>	45	0,6	2,78	3,5	41,45	
<u>Суп с вермишелью (№135)</u>	200	5,58	3,12	19,73	156,08	
<u>Гуляш с мясом(№107)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Компот из сухофруктов(№95)</u>	180	0,5	0	25,11	102,39	

Хлеб (№01)	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						176,4
Варенец (№85)	180	2,22	4,5	7,38	95,4	
варенец						
Булочка ванильная (№ 84)	30	1,98	2,03	13,62	81	
Общая калорийность						1545,16

ДЕНЬ 6

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						455,04
Каша пшеничная молочная (№ 124)	200	7,44	8,07	35,28	243,9	
Чай с сахаром (№128)	180	0,12	0	12,04	48,64	
Печенье с маслом(№158/03)	40	2,29	7,06	22,36	162,5	
Второй завтрак						96
Фрукты (банан) (№96)	100	1,5	0,5	21	96	
Обед						666,16
Салат из свежих помидоров и огурцов (№ 21/6)	60	0,84	5,64	5,28	76,2	
Суп гороховый(№046)	200	14,34	5,4	13,61	163,29	
Рагу овощное с мясом (№041)	200	2,1	6,63	17,52	138,27	
Сок (№87)	200	1	0	20,2	84,4	
Хлеб (№01)	60	3,675	11,325	21,93	204	
Полдник						289,1
Йогурт питьевой	200	4,8	0,2	35,6	164	
Печенье (№ 158)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Общая калорийность						1506,3

ДЕНЬ 7

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						322,33
Каша «Дружба» (№ 071)	200	3,16	5,09	13,17	111,19	
Чай с сахаром (№128)	180	0,12	0	12,04	48,64	

<u>Печенье с маслом (№158/03)</u>	40	2,29	7,06	22,36	162,5	
Второй завтрак						76
<u>Сок фруктовый (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
Обед						847,3
<u>Салат из варёной моркови с зелёным горошком (№ 7/2)</u>	50	0,98	5,05	3,27	66,21	
<u>Суп рисовый (№049)</u>	200	2,23	6,4	9,9	113	
<u>Гуляш с мясом(№107)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Картофель пюре (№042)</u>	150	2,9	4,4	2,08	146	
<u>Компот из сухофруктов(№95)</u>	180	0,5		25,11	102,39	
<u>Хлеб (№01)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						316,24
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Бутерброд с маслом(№2)</u>	50	3,12	7,57	19,81	132,4	
<u>Сырок глазированный</u>	40	8,8	16	22,4	135,2	
Общая калорийность						1561,87

ДЕНЬ 8

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						486,02
<u>Каша овсяная из геркулеса (№ 23)</u>	200	6,33	8,9	25,4	207,38	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Бутерброд с маслом (№02)</u>	50	2,2	18	13,6	230	
Второй завтрак						44
<u>Фрукты (яблоко) (№96)</u>	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						830,385
<u>Салат из свеклы и моркови (№21/3)</u>	50	0,64	5,05	3,425	64,745	
<u>Борщ с капустой и картофелем (№24)</u>	200	1,42	4,1	9	81,25	
<u>Гуляш с мясом(№107)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Пшено отварное (№ 61/1)</u>	100	4	3,3	29,2	162,3	
<u>Компот из сухофруктов (№95)</u>	180	0,5	0	25,11	102,39	
<u>Хлеб (№01)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						270,4

<u>Какао с молоком (№ 93)</u>	200	3,67	3,44	22,89	138	
<u>Бутерброд с маслом(№2)</u>	50	3,12	7,57	19,81	132,4	
Общая калорийность						1630,81

ДЕНЬ 9

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						351,64
<u>Каша кукурузная жидкая (№ 70/2)</u>	200	6,2	8,05	31,09	222	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Булочка ванильная (№84)</u>	30	1,98	2,03	13,62	81	
Второй завтрак						76
<u>Сок фруктовый (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
Обед						1000,56
<u>Салат из капусты (№ 012)</u>	50	0,704	2,54	4,5	43,7	
<u>Суп рыбный (№047)</u>	200	10,09	2,48	18	147,2	
<u>Пюре гороховое (№ 42/1)</u>	180	34,23	5,52	69,58	464,87	
<u>Гуляш (107/1)</u>	40	0,3	0,76	1,96	15,88	
<u>Компот из сухофруктов (№95)</u>	180	0,5		25,11	102,39	
<u>Хлеб (№01)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						274,04
<u>Варенец Яйцо (№ 060)</u>	60	7,62	6,9	0,4	93	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Бутерброд с маслом(№2)</u>	50	3,12	7,57	19,81	132,4	
Общая калорийность						1702,24

ДЕНЬ 10

Название блюда и продуктов, № технологической карты	Химический состав					Общая калорийность
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	
1	4	5	6	7	8	
Завтрак						433,14
<u>Каша манная(№ 122)</u>	200	6,2	8,05	31,09	222	
<u>Чай с сахаром (№128)</u>	180	0,12	0	12,04	48,64	
<u>Печенье с маслом(№158/03)</u>	40	2,29	7,06	22,36	162,5	
Второй завтрак						44
<u>Фрукты</u>	100	0,4	0	9,8	44	

Обед						948,66
<u>Салат морковный (№ 21/2)</u>	50	0,605	3,54	4,84	52,96	
<u>Суп с вермишелью (№135)</u>	200	5,58	3,12	19,73	156,08	
<u>Тефтели(№112)</u>	60/40	18,56	20,72	5,77	283,7	
<u>Каша гречневая с маслом (№ 136)</u>	130	7,44	8,07	35,28	243,92	
<u>Сок фруктовый (№87)</u>	180	0,9	0	18,18	76	
<u>Хлеб (№01)</u>	40	2,45	7,55	14,62	136	
Полдник						183,72
<u>Кисель (№ 98)</u>	180	0,4	0,018	25,24	102,72	
<u>Булочка ванильная (№ 84)</u>	30	1,98	2,03	13,62	81	
Общая калорийность						1609,52