

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Верхнегнутовская СШ"

Гладкова Т.А.

14.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

14.05.2025г.

Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет  
10,5-часовой режим функционирования

МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа

| приём пищи                          | наименование блюда                    | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. |               |               | энергетическая ценность Ккал. | витамины С   | № рецептуры |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                                     |                                       |                    | белки                 | жиры          | углеводы      |                               |              |             |
| 1                                   | 2                                     | 3                  | 4                     | 5             | 6             | 7                             | 8            | 9           |
| <b>неделя 1, день 1 понедельник</b> |                                       |                    |                       |               |               |                               |              |             |
| завтрак                             | Каша жидкая манная с молоком и маслом | 150                | 7,12                  | 8,13          | 27,02         | 208,75                        | 2,34         | 185         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным и сыром  | 30/5/5             | 5,83                  | 8,24          | 15,06         | 160,5                         | 0,24         | 3           |
|                                     | Чай с сахаром                         | 150                | 0,1                   | 0,025         | 6,01          | 22,74                         | 0,05         | 392         |
| 2 завтрак                           | Яблоко                                | 115                | 0,46                  | 0,46          | 11,27         | 51,75                         | 18,9         | 368         |
| обед                                | Салат из белокочанной капусты         | 40                 | 0,56                  | 2,03          | 3,46          | 0,61                          | 13,98        | 20          |
|                                     | Суп рассольник Ленинградский          | 150                | 1,36                  | 3,95          | 10,03         | 90,53                         | 9,3          | 76          |
|                                     | Котлета куриная                       | 60                 | 16,9                  | 16,01         | 9,87          | 249,25                        | 0,56         | 282         |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая            | 120                | 5,92                  | 5,36          | 28,3          | 185,6                         | 0            | 627         |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов           | 150                | 0,16                  | 0             | 11,48         | 44,29                         | 0,14         | 376         |
|                                     | Хлеб ржаной                           | 30                 | 2,5                   | 0,4           | 12,9          | 65,2                          | 0            |             |
|                                     | Хлеб пшеничный формовой в/с           | 14                 | 2,05                  | 0,35          | 9,03          | 48,8                          | 0            |             |
| полдник                             | Молоко кипячёное                      | 150                | 5,9                   | 6,4           | 9,6           | 122                           | 2,6          | 400         |
|                                     | Печенье                               | 45                 | 3,7                   | 4,4           | 37,8          | 213                           | 0            |             |
| <b>итого за 1 день</b>              |                                       | <b>1214</b>        | <b>52,56</b>          | <b>55,755</b> | <b>185,82</b> | <b>1463,02</b>                | <b>48,11</b> |             |

Неделя 1, день 2 вторник

|         |                              |       |      |      |       |       |     |     |
|---------|------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-----|-----|
| завтрак | Каша жидкая геркулес         | 150   | 7,11 | 8,68 | 24,74 | 204,9 | 2,0 | 185 |
|         | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,42 | 7,52 | 15,13 | 139,6 | 0   | 1   |

|                 |                                            |      |       |        |        |         |        |     |
|-----------------|--------------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|--------|-----|
| 2 завтрак       | Чай с сахаром                              | 150  | 0,1   | 0,025  | 6,01   | 22,74   | 0,05   | 392 |
|                 | Сок фруктовый консервированный             | 187  | 0,9   | 0      | 17     | 72      | 3,75   |     |
| обед            | Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью | 150  | 3,67  | 7,5    | 27,15  | 190,5   | 4,71   | 63  |
|                 | Вареники с творогом                        | 180  | 17,8  | 4,57   | 32,81  | 243,9   | 0      | 443 |
|                 | Кисель из повидла                          | 150  | 0,04  | 0      | 15,93  | 62,99   | 0,04   | 383 |
|                 | Хлеб ржаной                                | 30   | 2,5   | 0,4    | 12,9   | 65,2    | 0      |     |
|                 | Хлеб пшеничный формовой в/с                | 14   | 2,05  | 0,35   | 9,03   | 48,8    | 0      |     |
| полдник         | Продукт кисломолочный                      | 150  | 5,22  | 4,5    | 7,2    | 90      | 1,26   | 401 |
|                 | Пирожок печеный                            | 50   | 5,5   | 5,83   | 28,94  | 181,66  | 0,025  | 454 |
| итого за 2 день |                                            | 1251 | 47,31 | 39,375 | 199,84 | 1322,29 | 11,835 |     |

#### Неделя 1, день 3 среда

|           |                                    |       |       |       |        |         |       |        |
|-----------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| Завтрак   | Омлет натуральный                  | 80    | 3,92  | 6,55  | 1,16   | 79,24   | 0,25  | 215    |
|           | Икра кабачковая консервированная   | 40    | 1,1   | 5,3   | 4,6    | 71,4    | 4,2   |        |
| 2 завтрак | Бутерброд с маслом сливочным       | 30/10 | 2,42  | 7,52  | 15,13  | 139,6   | 0     | 1      |
|           | Кофейный напиток с молоком         | 150   | 3,1   | 3,27  | 12,68  | 88,32   | 1,3   | 395    |
|           | Яблоко                             | 115   | 0,46  | 0,34  | 10,9   | 48,3    | 5,75  | 368    |
|           | (Овощи по сезону) салат «Свежесть» | 40    | 0,6   | 4,04  | 1,76   | 46      |       | ТТК 56 |
|           | Суп гороховый                      | 150   | 4     | 4,19  | 14,47  | 99,93   | 8,55  | 81     |
| обед      | Макаронные изделия отварные        | 120   | 4,4   | 3,38  | 21,1   | 132,4   | 0     | 205    |
|           | Гуляш из отварного мяса            | 65    | 15,66 | 13,97 | 3,97   | 201,64  | 2,69  | 277    |
|           | Компот из смеси сухофруктов        | 150   | 0,16  | 0     | 11,48  | 44,29   | 0,14  | 376    |
|           | Хлеб ржаной                        | 30    | 2,5   | 0,4   | 12,9   | 65,2    | 0     |        |
|           | Хлеб пшеничный формовой в/с        | 14    | 2,05  | 0,35  | 9,03   | 48,8    | 0     |        |
|           | Сок фруктовый консервированный     | 187   | 0,9   | 0     | 17     | 72      | 3,75  |        |
|           | Вафли                              | 50    | 1,4   | 1,7   | 38,7   | 177     |       |        |
|           | итого за 3 день                    | 1231  | 42,67 | 51,01 | 173,88 | 1314,12 | 26,63 |        |

#### Неделя 1, день 4 четверг

|         |                                          |     |      |     |       |     |      |     |
|---------|------------------------------------------|-----|------|-----|-------|-----|------|-----|
| завтрак | Каша жидкая пшеничная с молоком и маслом | 150 | 7,55 | 7,8 | 31,71 | 226 | 2,15 | 185 |
|---------|------------------------------------------|-----|------|-----|-------|-----|------|-----|



|                 |                                          |       |      |        |       |         |       |     |
|-----------------|------------------------------------------|-------|------|--------|-------|---------|-------|-----|
|                 | Бутерброд с маслом сливочным             | 30/10 | 2,42 | 7,52   | 15,13 | 139,6   | 0     | 1   |
|                 | Чай с сахаром                            | 150   | 0,1  | 0,025  | 6,01  | 22,74   | 0,05  | 392 |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый консервированный           | 187   | 0,9  | 0      | 17    | 72      | 3,75  |     |
| обед            | Овощи по сезону (огурцы)                 | 40    | 0,5  | 0,1    | 1,5   | 8,1     | 6     |     |
|                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150   | 2,66 | 4,38   | 19,68 | 131,75  | 19,5  | 82  |
|                 | Каша рассыпчатая рисовая                 | 120   | 3,51 | 1,95   | 35,72 | 178,22  | 0     | 313 |
|                 | Печень по-строгановски                   | 60    | 3,6  | 11,4   | 2,64  | 127,08  | 0     | 507 |
|                 | Компот из смеси сухофруктов              | 150   | 0,16 | 0      | 11,48 | 44,29   | 0,14  | 376 |
|                 | Хлеб ржаной                              | 30    | 2,5  | 0,4    | 12,9  | 65,2    | 0     |     |
|                 | Хлеб пшеничный формовой в/с              | 14    | 2,05 | 0,35   | 9,03  | 48,8    | 0     |     |
| полдник         | Йогурт                                   | 100   | 2,1  | 5,0    | 14,9  | 115     |       |     |
|                 | Печенье                                  | 45    | 3,7  | 4,4    | 37,8  | 213     | 0     |     |
| итого за 4 день |                                          | 1236  | 29,7 | 43,325 | 215,5 | 1391,78 | 31,59 |     |

Неделя 1, день 5 пятница

|                 |                                            |          |       |        |        |         |       |     |
|-----------------|--------------------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|-------|-----|
| завтрак         | Суп молочный гречневый                     | 150      | 4,48  | 4,11   | 12,81  | 106,2   | 0,68  | 94  |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром       | 30/5/5   | 5,83  | 8,24   | 15,06  | 160,5   | 0,24  | 3   |
|                 | Чай с сахаром                              | 150      | 0,1   | 0,025  | 6,01   | 22,74   | 0,05  | 392 |
| 2 завтрак       | Яблоко                                     | 115      | 0,46  | 0,34   | 10,9   | 48,3    | 5,75  | 368 |
| обед            | ( Овощи по сезону) салат из свежих огурцов | 40       | 0,3   | 2,4    | 0,97   | 26,93   | 3,8   | 13  |
|                 | Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью | 150      | 3,67  | 7,5    | 27,15  | 190,5   | 4,71  | 63  |
|                 | Картофельное пюре                          | 120      | 2,76  | 3,23   | 18,82  | 129,11  | 22,15 | 321 |
|                 | Рыба тушеная с овощами                     | 60       | 18,83 | 5,03   | 2,96   | 133     | 5,94  | 247 |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                | 150      | 0,16  | 0      | 11,48  | 44,29   | 0,14  | 376 |
|                 | Хлеб ржаной                                | 30       | 2,5   | 0,4    | 12,9   | 65,2    | 0     |     |
|                 | Хлеб пшеничный формовой в/с                | 14       | 2,05  | 0,35   | 9,03   | 48,8    | 0     |     |
| полдник         | Чай с лимоном                              | 150/10/7 | 0,1   | 0,02   | 8,5    | 34,16   | 2,36  | 393 |
|                 | Вафли                                      | 50       | 1,4   | 1,7    | 38,7   | 177     |       |     |
| итого за 5 день |                                            | 1236     | 42,64 | 33,345 | 175,29 | 1186,73 | 45,82 |     |

Неделя 1, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении

Неделя 2, день 6 понедельник

|                 |                                        |          |       |        |        |         |       |     |
|-----------------|----------------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|-------|-----|
| завтрак         | Каша жидкая ячневая с молоком и маслом | 150      | 4,17  | 3,87   | 13,76  | 106,65  | 0,68  | 94  |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным           | 30/10    | 2,42  | 7,52   | 15,13  | 139,6   | 0     | 1   |
|                 | Чай с сахаром                          | 150      | 0,1   | 0,025  | 6,01   | 22,74   | 0,05  | 392 |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый консервированный         | 187      | 0,9   | 0      | 17     | 72      | 3,75  |     |
| обед            | Салат из белокочанной капусты          | 40       | 0,56  | 2,03   | 3,46   | 0,61    | 13,98 | 20  |
|                 | Суп гороховый                          | 150      | 4     | 4,19   | 14,47  | 99,93   | 8,55  | 81  |
|                 | Птица, тушенная в соусе с овощами      | 160      | 19,57 | 18,06  | 22,57  | 337,15  | 22,24 | 302 |
|                 | Чай с лимоном                          | 150/10/7 | 0,1   | 0,02   | 8,5    | 34,16   | 2,36  | 393 |
|                 | Хлеб ржаной                            | 30       | 2,5   | 0,4    | 12,9   | 65,2    | 0     |     |
|                 | Хлеб пшеничный формовой в/с            | 14       | 2,05  | 0,35   | 9,03   | 48,8    | 0     |     |
| полдник         | Продукт кисломолочный                  | 150      | 5,22  | 4,5    | 7,2    | 90      | 1,26  | 401 |
|                 | Печенье                                | 45       | 3,7   | 4,4    | 37,8   | 213     | 0     |     |
| итого за 6 день |                                        | 1283     | 45,29 | 45,365 | 167,83 | 1229,84 | 52,87 |     |

Неделя 2, день 7 вторник

|           |                                            |       |      |       |       |        |       |     |
|-----------|--------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-----|
| завтрак   | Каша жидкая геркулес                       | 150   | 7,11 | 8,68  | 24,74 | 204,9  | 2,0   | 185 |
|           | Бутерброд с маслом сливочным               | 30/10 | 2,42 | 7,52  | 15,13 | 139,6  | 0     | 1   |
|           | Чай с сахаром                              | 150   | 0,1  | 0,025 | 6,01  | 22,74  | 0,05  | 392 |
| 2 завтрак | Яблоко                                     | 115   | 0,46 | 0,34  | 10,9  | 48,3   | 5,75  | 368 |
| обед      | Овощи по сезону (огурцы)                   | 40    | 0,5  | 0,1   | 1,5   | 8,1    | 6     |     |
|           | Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью | 150   | 3,67 | 7,5   | 27,15 | 190,5  | 4,71  | 63  |
|           | Котлета куриная                            | 60    | 16,9 | 16,01 | 9,87  | 249,25 | 0,56  | 282 |
|           | Капуста тушёная                            | 120   | 6,36 | 3,18  | 12,45 | 93,31  | 74,6  | 336 |
|           | Компот из смеси сухофруктов                | 150   | 0,16 | 0     | 11,48 | 44,29  | 0,14  | 376 |
|           | Хлеб ржаной                                | 30    | 2,5  | 0,4   | 12,9  | 65,2   | 0     |     |
|           | Хлеб пшеничный формовой в/с                | 14    | 2,05 | 0,35  | 9,03  | 48,8   | 0     |     |
| полдник   | Сок фруктовый консервированный             | 187   | 0,9  | 0     | 17    | 72     | 3,75  |     |
|           | Пирожок печеный                            | 50    | 5,5  | 5,83  | 28,94 | 181,66 | 0,025 | 454 |



|                    |  |      |       |        |       |         |        |  |
|--------------------|--|------|-------|--------|-------|---------|--------|--|
| итого за 7<br>день |  | 1256 | 48,63 | 49,935 | 190,1 | 1368,65 | 97,585 |  |
|--------------------|--|------|-------|--------|-------|---------|--------|--|

Неделя 2, день 8 среда

|                    |                                    |       |       |       |        |         |       |        |
|--------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
| Завтрак            | Омлет натуральный                  | 80    | 3,92  | 6,55  | 1,16   | 79,24   | 0,25  | 215    |
|                    | Икра кабачковая консервированная   | 40    | 1,1   | 5,3   | 4,6    | 71,4    | 4,2   |        |
|                    | Бутерброд с маслом сливочным       | 30/10 | 2,42  | 7,52  | 15,13  | 139,6   | 0     | 1      |
|                    | Чай с сахаром                      | 150   | 0,1   | 0,025 | 6,01   | 22,74   | 0,05  | 392    |
| 2 завтрак          | Сок фруктовый консервированный     | 187   | 0,9   | 0     | 17     | 72      | 3,75  |        |
| обед               | (Овощи по сезону) салат «Свежесть» | 40    | 0,6   | 4,04  | 1,76   | 46      |       | ТТК 56 |
|                    | Суп картофельный с крупой рисовый  | 150   | 1,81  | 5,27  | 13,37  | 120,7   | 12,4  | 80     |
|                    | Картофельное пюре                  | 120   | 2,76  | 3,23  | 18,82  | 129,11  | 22,15 | 321    |
|                    | Гуляш из отварного мяса            | 65    | 15,66 | 13,97 | 3,97   | 201,64  | 2,69  | 277    |
|                    | Компот из смеси сухофруктов        | 150   | 0,16  | 0     | 11,48  | 44,29   | 0,14  | 376    |
|                    | Хлеб ржаной                        | 30    | 2,5   | 0,4   | 12,9   | 65,2    | 0     |        |
|                    | Хлеб пшеничный формовой в/с        | 14    | 2,05  | 0,35  | 9,03   | 48,8    | 0     |        |
| полдник            | Чай с сахаром                      | 150   | 0,1   | 0,025 | 6,01   | 22,74   | 0,05  | 392    |
|                    | Вафли                              | 50    | 1,4   | 1,7   | 38,7   | 177     |       |        |
| итого за 8<br>день |                                    | 1266  | 35,48 | 48,38 | 159,94 | 1240,46 | 45,68 |        |

Неделя 2, день 9 четверг

|           |                                            |        |       |       |       |        |      |     |
|-----------|--------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-----|
| завтрак   | Суп молочный с рисовой крупой              | 150    | 5,19  | 6,11  | 24,43 | 172,77 | 1,82 | 94  |
|           | Бутерброд с маслом сливочным и сыром       | 30/5/5 | 5,83  | 8,24  | 15,06 | 160,5  | 0,24 | 3   |
|           | Чай с сахаром                              | 150    | 0,1   | 0,025 | 6,01  | 22,74  | 0,05 | 392 |
| 2 завтрак | Яблоко                                     | 115    | 0,46  | 0,34  | 10,9  | 48,3   | 5,75 | 368 |
| обед      | ( Овощи по сезону) салат из свежих огурцов | 40     | 0,3   | 2,4   | 0,97  | 26,93  | 3,8  | 13  |
|           | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 150    | 2,66  | 4,38  | 19,68 | 131,75 | 19,5 | 82  |
|           | Капуста тушёная                            | 120    | 6,36  | 3,18  | 12,45 | 93,31  | 74,6 | 336 |
|           | Рыба тушеная с овощами                     | 60     | 18,83 | 5,03  | 2,96  | 133    | 5,94 | 247 |
|           | Компот из смеси сухофруктов                | 150    | 0,16  | 0     | 11,48 | 44,29  | 0,14 | 376 |

|                        |                             |             |              |               |               |                |               |     |
|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----|
|                        | Хлеб ржаной                 | 30          | 2,5          | 0,4           | 12,9          | 65,2           | 0             |     |
|                        | Хлеб пшеничный формовой в/с | 14          | 2,05         | 0,35          | 9,03          | 48,8           | 0             |     |
| полдник                | Какао с молоком             | 150         | 4,4          | 4,83          | 15,11         | 119,12         | 1,82          | 397 |
|                        | Печенье                     | 45          | 3,7          | 4,4           | 37,8          | 213            | 0             |     |
| <b>итого за 9 день</b> |                             | <b>1214</b> | <b>52,54</b> | <b>39,685</b> | <b>178,78</b> | <b>1279,71</b> | <b>113,66</b> |     |

**Неделя 2, день 10 пятница**

|                         |                                                               |             |              |               |               |                |              |     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| завтрак                 | Суп молочный гречневый                                        | 150         | 4,48         | 4,11          | 12,81         | 106,2          | 0,68         | 94  |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                          | 30/5/5      | 5,83         | 8,24          | 15,06         | 160,5          | 0,24         | 3   |
|                         | Чай с сахаром                                                 | 150         | 0,1          | 0,025         | 6,01          | 22,74          | 0,05         | 392 |
| 2 завтрак               | Сок фруктовый консервированный                                | 187         | 0,9          | 0             | 17            | 72             | 3,75         |     |
| обед                    | Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком | 40          | 0,64         | 2,04          | 3,08          | 33,2           | 10,8         | 40  |
|                         | Борщ с картофелем и свежей капустой                           | 150         | 2,2          | 5,09          | 14,74         | 108,13         | 27,2         | 57  |
|                         | Плов из птицы                                                 | 180         | 19,11        | 6,62          | 30,6          | 258            | 0,86         | 304 |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                   | 150         | 0,16         | 0             | 11,48         | 44,29          | 0,14         | 376 |
|                         | Хлеб ржаной                                                   | 30          | 2,5          | 0,4           | 12,9          | 65,2           | 0            |     |
|                         | Хлеб пшеничный формовой в/с                                   | 14          | 2,05         | 0,35          | 9,03          | 48,8           | 0            |     |
| полдник                 | Йогурт                                                        | 100         | 2,1          | 5,0           | 14,9          | 115            |              |     |
|                         | Вафли                                                         | 50          | 1,4          | 1,7           | 38,7          | 177            |              |     |
| <b>итого за 10 день</b> |                                                               | <b>1241</b> | <b>41,47</b> | <b>33,575</b> | <b>186,31</b> | <b>1211,06</b> | <b>43,72</b> |     |

**неделя 1, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении**

**неделя 2, Суббота , воскресенье – выходной день в образовательном учреждении**

Номера рецептов указаны в соответствии со « Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией: В.Т. Лапиной , « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий» для питания детей в дошкольных организациях под редакцией: Могильный М.П, Тутельян В.А.