

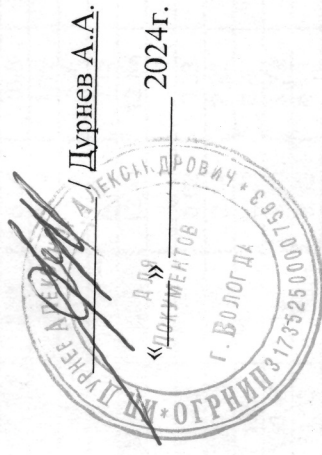
СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного
учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



**Примерное 10-ти дневное циклическое меню
для организации питания детей в возрасте 1-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
Вологодской области**

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания детей в дошкольных образовательных учреждений Вологодской области на 2024-2025 г.г.

		возраст от 1 до 3 лет						возраст от 3 до 7 лет					
№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Понедельник 1													
Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	180	5,81	7,94	25,45	166,03	220	6,56	10,8	28,72	202,95		
378	Чай с молоком с сахаром	180	1,34	1,19	14,05	71,58	180	1,34	1,19	14,05	71,58		
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5		
403	Фрукт (яблоко)	50	0,3	0,1	6,45	28	75	0,45	0,15	9,68	42		
	Итого	450	10,49	9,55	65,63	359,61	625	12,15	12,54	77,05	434,03		
Обед													
62	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	50	0,62	0,03	5,8	26,15		
99	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,61	1,7	10,28	120,16	200	2,14	2,27	13,67	160,21		
54-25м	Ежики куриные с соусом томатным	50/10	8,54	7,04	11,71	165	70/10	10,25	8,45	14,05	198		
340	Изделия макаронные отварные	100	3,64	3,85	20,3	130,45	150	5,46	5,79	30,46	195,71		
451	Компот из свежих плодов(яблок)	150	0,11	0,1	7,42	31,08	180	0,13	0,12	8,9	37,3		
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	30	2,34	0,66	10,32	65,4		
	Итого	520	16,61	13,37	63,51	527,78	610	20,94	17,32	83,2	682,77		
Полдник													
368	Снежок	150	0,51	0	25,5	120	180	0,61	0	30,6	144		
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22		
	Итого	200	4,31	0,44	50,06	237,22	230	4,41	0,44	55,16	261,22		
Ужин													
334	Рагу из мяса птицы	180	17,16	15,84	22,68	302,4	200	19,06	17,6	25,2	336		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8		
102	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,44	6,88	43,6	30	2,34	0,66	10,32	65,4		
	Итого	400	18,92	16,28	36,06	372,8	430	21,6	18,26	42,02	428,2		
	Итого за день	1370	46,02	39,2	165,2	1260,19	1665	54,69	48,12	84,04	1545		
Вторник 1													
Завтрак													
174	Каша молочная ячневая	200	9,7	9,4	57,7	305	220	10,67	10,34	63,47	335,5		
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18		5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8		
3	Бутерброд с сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	55	7,88	8,88	21,72	198,3		
	Итого	425	16,33	16,67	81,32	491,37	475	18,75	19,22	91,69	560,6		
Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,52	3,05	2,9	40,75	60	1	6,1	5,8	81,5		
119	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,36	4,02	*10,25	101,69	205	1,8	5,32	13,56	112,81		
49	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	6,4	3,3	131	80	20,13	8,5	4,4	174,67		
342	Рис отварной	100	2,47	3,2	24,3	135,67	150	3,7	4,8	36,5	203,5		
638	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,06	24	60,75	180	0,6	0,08	28,81	72,9		
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	30	2,34	0,66	10,32	65,4		

	Итого	525	22,29	17,39	75,07	535,26	705	29,57	25,46	99,39	710,78
	Полдник										
484	Сок фруктовый	150	0	0	67,5	55,2	200	0	0	90	73,6
9	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,2	6	28,8	166,8	50	4	7,5	36	203,5
	Итого	190	3,2	6	96,3	222	250	4	7,5	126	282,1
	Ужин										
188	Запеканка рисовая с творогом	110	6,05	7,61	33,44	227,7	130	7,15	9	39,52	269,1
336	Соус ягодный	50	0,17	0,03	34,65	139,55	50	0,17	0,03	34,65	139,55
54-3гн	Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	200	0,33	0	7,44	30,99
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	380	9,53	7,96	93,8	486,35	430	11,45	9,43	106,21	557,14
	Итого за день	1330	48,15	42,02	250,19	1512,98	1610	59,77	54,11	297,29	1828,52
	Среда 1										
	Завтрак										
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,43	4,23	38,26	213	200	5,43	4,23	38,26	213
2	Бутерброд с повидлом	50	1,75	2,81	20,24	204,22	60	1,75	2,81	20,24	204,22
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	430	7,36	7,04	64,35	441,34	460	7,38	7,04	65	444,02
	Обед										
82	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,43	1,83	2,51	28,17	50	0,72	3,05	4,18	46,95
122	Рассольник "Ленинградский"	155	1,21	3,05	7,19	76,8	200	1,6	4,04	9,51	85,11
6704	Нагетсы из кури с соусом томатным	60/10	9,39	10,89	7,68	166,34	70/10	10,96	12,71	8,96	194,06
149	Картофель запеченный	110	2,18	3,45	17,6	110,4	150	2,96	4,71	24	150,58
428	Кисель	180	0,09	0	9,59	48,8	200	0,1	0	10,65	54,22
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	570	15,64	19,88	54,89	495,91	730	20,14	24,91	81,9	648,42
	Полдник										
372	Напиток фруктовый	170	0,23	0,09	16,62	102,15	200	0,3	0,12	22,16	136,2
гост	Кондитерское изделие (вафли)	30	3,03	3,8	23,57	141,75	50	53,05	6,32	39,28	236,25
	Итого	200	3,26	3,89	40,19	243,9	250	53,35	6,44	61,44	372,45
	Ужин										
229	Омлет натуральный	130	11,31	21,51	2,29	251,04	200	18,56	35,29	3,76	412
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	200	0,68	0,28	18,98	81,34
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	380	15,79	22,19	45,87	449,88	450	23,04	35,97	47,34	610,84
	Итого за день	1380	38,79	49,11	165,11	1387,13	1640	50,56	67,92	194,24	1703,28
	Четверг 1										
	Завтрак										
171	Вермишель молочная	200	8,71	7,90	28,61	144,80	220	9,58	8,69	31,47	159,28
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	180	4,14	3,24	11,34	90,36
1	Бутерброд с маслом	50	2,41	3,93	13,1	190,4	50	2,41	3,93	13,1	190,4
	Итого	430	15,26	15,07	53,05	425,56	450	16,13	15,86	55,91	440,04
	Обед										

173	Завтрак	180	7,9	6,75	43,56	265,47	200	8,55	7,3	47,1	287
378	Каша пшеничная молочная	180	1,34	1,19	14,05	71,58	180	1,34	1,19	14,05	71,58
18	Чай с молоком с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
403	Хлеб из пшеничной муки	50	0,3	0,1	6,45	28	75	0,45	0,15	9,68	42
	Фрукт (яблоко)	450	12,58	8,36	83,74	459,05	505	14,14	9,04	95,43	518,08
	Итого										
	Обед										
62	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	50	0,62	0,03	5,8	26,15
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	200	4,39	4,21	13,22	118,6
331	Плов из птицы	150	9,65	9,38	21,06	285	180	11,58	11,26	25,27	342
476	Напиток ягодный	150	0,06	1,08	8,09	30,78	180	0,07	1,3	9,71	36,93
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	510	15,71	14,3	52,87	485,82	660	20,46	17,2	78,6	641,18
	Полдник										
368	Снежок	150	0,51	0	25,5	120	180	0,61	0	30,6	144
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	Итого	200	4,31	0,44	50,06	237,22	230	4,41	0,44	55,16	261,22
	Ужин										
334	Рагу из мяса птицы	180	17,16	15,84	22,68	302,4	200	19,06	17,6	25,2	336
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
102	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,44	6,88	43,6	30	2,34	0,66	10,32	65,4
	Итого	400	18,92	16,28	36,06	372,8	430	21,6	18,26	42,02	428,2
	Итого за день	1360	47,21	38,94	172,67	1317,67	1595	56,2	44,5	216,05	1587,46
	Вторник 2										
	Завтрак										
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,45	8,82	28,28	184,47	220	6,56	10,8	28,72	202,95
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Бутерброд с сыром	45	6,45	7,27	17,77	162,25	55	7,88	8,88	21,72	198,3
	Итого	425	13,08	16,09	51,9	370,84	475	14,64	19,68	56,94	428,05
	Обед										
186	Салат из свеклы с соевым соусом	30	0,42	2,41	1,45	29,21	50	0,7	4,01	2,42	48,68
151	Уха ростовская	150	3,72	6,29	11	112,37	200	4,97	8,38	14,67	149,82
318	Митбол из курицы в томатном соусе	60/10	4,75	5,3	5,89	164,29	60/10	4,75	5,3	5,89	164,29
341	Греча отварная	100	4,56	3,5	19,63	129,83	150	8,2	6,3	35,9	233,7
638	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,06	24	60,75	200	0,67	0,08	32,01	81
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	30	2,34	0,66	10,32	65,4
	Итого	530	25,74	25,422	303,95	505,98	700	26,121	25,04	328,23	630,1
484	Сок	150	0	0	67,5	55,2	200	0	0	90	73,6
9	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,2	6	28,8	166,8	50	4	7,5	36	208,5
	Итого	190	3,2	6	96,3	222	250	4	7,5	126	282,1
	Ужин										
188	Запеканка рисовая с творогом	110	6,05	7,61	33,44	227,7	130	7,15	9	39,52	269,1
336	Соус ягодный	50	0,17	0,03	34,65	139,55	50	0,17	0,03	34,65	139,55
428	Кисель	180	0,08	0	8	40,67	180	0,09	0	9,59	48,8

18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,04	0,32	19,68	94	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	380	9,34	7,96	95,77	501,92	410	11,21	9,43	108,36	574,95
	Итого за день	1335	279,82	278,27	451,62	1378,74	1585	287,06	286,15	493,53	1633,1
	Среда 2										
	Завтрак										
199	Каша молочная пшенная	200	8,19	11,8	43,8	314,28	230	9,42	13,57	50,37	361,42
2	Бутерброд с повидлом	50	1,75	2,81	20,24	204,22	60	1,75	2,81	20,24	204,22
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	430	10,12	14,61	69,89	542,62	490	11,37	16,38	77,11	592,44
	Обед										
45	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,52	3,05	2,9	40,75	60	1	6,1	5,8	81,5
318	Суп Минестроне	150	6,04	8,7	23,7	107,7	200	8,06	11,6	31,6	143,6
-49	Гуляш из отварного мяса	60	15,1	6,4	3,3	131	80	20,13	8,5	4,4	174,67
354	Пюре картофельное	120	2,48	4,24	15,84	111,48	150	3,1	5,3	19,8	139,4
428	Кисель	180	0,09	0	9,59	48,8	200	0,1	0	10,65	54,22
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,66	10,32	65,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Итого	570	26,57	23,05	65,65	505,13	740	36,19	31,9	96,85	710,89
	Полдник										
372	Напиток фруктовый	170	0,23	0,09	16,62	102,15	200	0,3	0,12	22,16	136,2
гост	Кондитерское изделие (вафли)	30	3,03	3,8	23,57	141,75	50	53,05	6,32	39,28	236,25
	Итого	200	3,26	3,89	40,19	243,9	250	53,35	6,44	61,44	372,45
	Ужин										
185	Запеканка манная	100	10,52	8,71	16,9	183,93	180	18,94	15,68	30,44	331,08
327	Соус молочный сладкий	40	0,76	1,8	5,4	40,8	40	0,76	1,8	5,4	40,8
403	Фрукт (яблоко)	50	0,3	0,1	6,45	28	75	0,45	0,15	9,68	42
54-3гн	Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	200	0,33	0	7,44	30,99
102	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,24	14,76	70,5	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	400	14,13	10,85	49,54	348,33	535	23,52	17,95	72,64	538,87
	Итого за день	1400	50,82	48,51	185,08	1396,08	1765	71,08	66,23	246,6	1842,2
	Четверг 2										
	Завтрак										
174	Каша молочная ячневая	200	9,7	9,4	57,7	305	220	10,67	10,34	63,47	335,5
1	Бутерброд с маслом	40	1,93	3,14	10,48	152,32	40	1,93	3,14	10,48	152,32
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,35	90,54	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого	420	14,48	14,95	82,53	547,86	440	15,45	15,89	88,3	578,36
	Обед										
-62	Салат из моркови	30	0,37	0,02	3,48	15,69	50	0,62	0,03	5,8	26,15
119	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,36	4,02	10,25	101,69	205	1,8	5,32	13,56	112,81
423	Бефстроганов	60	6,96	17,22	* 2,21	271,14	70	8,12	20,09	2,6	316,33
342	Рис отварной	100	2,47	3,2	24,3	135,67	150	3,7	4,8	36,5	203,5
638	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,06	24	60,75	200	0,67	0,08	32,01	81
19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,44	6,88	43,6	30	2,34	0,66	10,32	65,4
	Итого	515	13,22	24,96	71,12	628,54	705	17,25	30,98	100,79	805,19

[illegible]