

**Примерное десятидневное цикличное меню для
 дошкольного отделения МКОУ «Редькинская СОШ»
 (Редькино,17)**

2022-2023 учебный год

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник						
Завтрак						
	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200/5	7,44/0,03	9,66/4,13	32,00/0,4	233,92/37,40
	<i>Напиток кофейный с молоком</i>	150	11,16	4,51	79,02	417,25
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	1,22	2,14	1,64	66,4
	<i>Борщ с мясом кур и сметаной</i>	200/5	13,10	11,78	13,9	199,12
	<i>Картофель тушеный с мясом кур</i>	130/70	4,08/13,56	5,92/6,69	16,48/0,47	132,95/117,56
	<i>Сок</i>	180	2,59	1,06	20,16	91,33
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Макароны с маслом и сахаром</i>	150/20/5	5,55	6,81	39,41	245,87
	<i>Конфеты шоколадные</i>	15	0,54	3,47	6,17	69,15
	<i>Апельсин</i>	150	1,54	1,24	16,68	78,14
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>итого</i>					1961,04

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Вторник						

Завтрак						
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	200	10,66	3,4	81,30	383,68
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4,1 3/1,76	29,0/0,04/0 ,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей и маслом растительным</i>	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
	<i>Суп картофельный с фасолью и мясом кур</i>	200/10	7,2	10,48	12,14	164,88
	<i>Каша гречневая рассыпчатая с тушеной печенью</i>	130/70	5,54/1 2,72	20,02/4,4 0	31,71/1,22	298,58/97,75
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Омлет</i>	180	15,64	6,21	3,01	131,71
	<i>Вафли</i>	50	2,0	1,4	27,9	131,5
	<i>Яблоко свежее</i>	150	1,54	1,24	16,68	78,14
	<i>Йогурт</i>	100	2,18	5,0	15,33	122,42
	<i>итого</i>					2034,86

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Среда						
Завтрак						
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом и сахаром</i>	150/5/5	5,00	8,16	11,48	139,29
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4,1 3/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с растительным маслом</i>	60/5	1,85	4,19	5,84	65,71
	<i>Суп гороховый с мясом кур</i>	200/10	7,7/1,94	5,6/0,96	15,88/0,07	135,62/16,79
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	150	19,16	14,88	18,32	215,56

	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,32	0,20	14,17	56,16
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Биточки манные с повидлом</i>	150/10	8,25/0,11	15,16/0,04	23,54/11,23	280,14/43,43
	<i>Конфеты шоколадные</i>	15	0,54	3,47	6,17	69,15
	<i>Апельсин</i>	200	1,6	0	21,0	72
	<i>Кисель</i>	200	0,68	0,27	67,36	260,6
	<i>итого</i>					1986,08

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Четверг						
Завтрак						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	200/5	5,4/0,03	5,78/4,13	35,82/0,04	208,36/37,40
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	11,16	4,51	79,02	417,25
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	80/5	2,0	3,7	2,6	52
	<i>Свекольник со сметаной</i>	200/5	10,6	28,6	72,4	570
	<i>Рыба по - польски</i>	150	28,92	11,82	2,96	266,36
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Картофельное пюре с салатом из свежих овощей</i>	150/15	2,81	5,83	20,25	166,71
	<i>Печенье</i>	50	4,0	6,9	26,1	135

	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Груша</i>	150	0,7	0	17,1	76
	<i>Итого</i>					2515,07

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Пятница						
Завтрак						
	<i>Суп молочный с вермишелью с маслом</i>	200/5	4,04/0,03	3,94/4,13	19,58/0,04	267,32/37,4
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с растительным маслом</i>	60/5	0,54	0,6	0,74	63,6
	<i>Щи из свежей капусты с мясом кур со сметаной</i>	200/5	6,96	6,0	4,7	146,0
	<i>Гуляш</i>	60	17,9	7,1	4,7	123,4
	<i>Картофельное пюре</i>	150	2,81	5,83	20,25	166,71
	<i>Сок</i>	180	2,59	1,06	20,16	91,33
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Ужин						
	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром</i>	150/5/5	12	11,6	75,6	158
	<i>Конфеты шоколадные</i>	15	0,54	3,47	6,17	69,15
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,8	6,32	11,36	130,2
	<i>Яблоко</i>	150	0,7	0	17,1	76

	<i>итого</i>					1800,18
--	--------------	--	--	--	--	---------

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник						
Завтрак						
	<i>Каша овсяная молочная с маслом</i>	200/5	7,28	6,66	30,84	218,82
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4, 13/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с растительным маслом</i>	60/5	0,54	0,6	0,74	63,6
	<i>Борщ с мясом кур и сметаной</i>	200/5	13,10	11,78	13,9	199,12
	<i>Плов с мясом кур</i>	180	17,06	12,15	31,75	303,17
	<i>Сок</i>	180	2,59	1,06	20,16	91,33
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Оладьи с повидлом</i>	180/10	11,84	14,54	64,84	424,46
	<i>Конфеты шоколадные</i>	15	0,54	3,47	6,17	69,15
	<i>Груша</i>	150	0,7	0	17,1	76
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>итого</i>					2089,00

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Вторник						
Завтрак						
	<i>Каша ассорти с маслом</i>	180/5	18,57	9,9	111,65	642,01
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4,1 3/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
	<i>Суп-лапша с мясом кур</i>	200/10	15,72	3,70	16,22	180,06
	<i>Мясная запеканка</i>	150	12,93	14,13	21,12	235,47
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Творожно-манный пудинг</i>	150	4,40	7,59	39,30	243,88
	<i>Печенье</i>	20	1,44	2,56	11,8	75,82
	<i>Бананы</i>	150	2,52	1,66	21,7	118,3
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Итого</i>					2196,43

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Среда						
Завтрак						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4, 13/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Каша молочная гречневая с маслом</i>	200/5	6,19/0,0 3	3,96/4,1 3	24,68/0,04	156,60/37,40
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	80/5	2,0	3,7	2,6	52
	<i>Суп рассольник с мясом кур со сметаной</i>	200/10	5,00/0,02 8	6,88/1,5 6	13,9/0,36	135,66/15,98
	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	180/5	3,37	7,00	24,30	200,05
	<i>Сосиска</i>	100	11,44	25,37	1,46	262,12
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Сырники с повидлом</i>	150/10	26,87	13,65	26,37	320,91
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200/2	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Вафли</i>	20	1,09	4,43	12,45	93,54
	<i>Яблоко</i>	150	0,7	0	17,1	76
	<i>Итого</i>					1986,14

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Четверг						
Завтрак						
	<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом и сахаром</i>	150/5/5	5,00	8,16	11,48	139,29
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	11,16	4,51	79,02	417,25
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4, 13/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с растительным маслом</i>	60/5	1,85	4,19	5,84	65,71
	<i>Щи из свежей капусты с мясом кур со сметаной</i>	200/5	6,96	6,0	4,7	146,0
	<i>Котлета куриная</i>	70	13,08	7,22	32,73	147,23
	<i>Макароны с маслом сливочным</i>	130/5	4,78	5,79	33,53	208,88
	<i>Компот из смеси свежих фруктов</i>	200	0,5	0	36,5	105
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Винегрет с маслом растительным</i>	180/5	2,3	10,8	14,0	165,6
	<i>Сосиска отварная</i>	100	11,44	25,37	1,46	262,12
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Конфеты шоколадные</i>	15	0,54	3,47	6,17	69,15
	<i>Груша</i>	150	1,7	0	18,5	76
	<i>Итого</i>					2273,3

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Пятница						
Завтрак						
	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	200/5	6,0/0,03	6,4/4,13	30,6/0,04	196,0/37,40
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	50/5	3,1/0,03	16,48/4,13	29,0/0,04	144,9/37,40
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	1,22	2,14	1,64	66,4
	<i>Суп картофельный с рыбой и сметаной</i>	200/10	11,38/0,58	5,26/1,56	11,5/0,36	113,04/15,98
	<i>Ленивые голубцы со сметаной</i>	200/10	13,5	14,8	17,72	269,06
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Овощи тушеные</i>	180	3,64	5,26	14,27	115,99
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Пряник</i>	20	1,24	1,18	13,74	68,90
	<i>Яблоко</i>	150	1,54	1,24	16,68	78,14
	<i>Итого</i>					1694,7

Средняя энергетическая ценность (ккал) 2053,68