

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ДС № 12

\_\_\_\_\_ Поботина С.В.

«03» марта 2025 года

**Цикличное меню  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет,  
с 10,5 часовым пребыванием детей в МБДОУ ДС № 12  
на весенне-летний период**

Циклическое меню для детей дошкольного возраста 1-3 года, с 10,5 часовым пребыванием детей в МБДОУ ДС № 12 на весенне-летний период

| Прием пищи                        | Наименование блюд                               | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                                   |   |               | Б                    | Ж           | У            |                                |             |
| <b>Неделя: первая</b>             |   |               |                      |             |              |                                |             |
| <b>День: первый (понедельник)</b> |   |               |                      |             |              |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Капуста тушеная                                 | 150           | 3,7                  | 4,7         | 12,5         | 121,8                          | 336         |
|                                   | Яйцо вареное                                    | 52,2          | 3,9                  | 4,1         | 0,3          | 56,4                           | 187         |
|                                   | Какао с молоком                                 | 200           | 3,9                  | 4,7         | 14,8         | 113,1                          | 397         |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 25            | 1,9                  | 0,2         | 12,3         | 57,8                           | 3           |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 10            | 0,5                  | 0,1         | 4,9          | 16,5                           | 28          |
|                                   | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                        | <b>437,2</b>  | <b>13,9</b>          | <b>13,8</b> | <b>44,8</b>  | <b>365,6</b>                   |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Кондитерские изделия (печенье сахарное)         | 5             | 0,4                  | 0,5         | 3,7          | 17,5                           |             |
|                                   | Сок натуральный                                 | 180           | 1                    | 0           | 18,1         | 76,8                           |             |
|                                   | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                      | <b>185</b>    | <b>1,4</b>           | <b>0,5</b>  | <b>21,8</b>  | <b>94,3</b>                    |             |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Овощи соленые (помидоры)                        | 50            | 0,5                  | 0,1         | 1,9          | 10,6                           |             |
|                                   | Суп картофельный с рыбой                        | 200           | 3,8                  | 4,9         | 11,4         | 108,9                          | 73          |
|                                   | Сердце говяжье в сметанном соусе 70/20          | 90            | 10,1                 | 12,6        | 3,2          | 165,1                          | 262         |
|                                   | Макаронные изделия отварные                     | 130           | 3,7                  | 4,2         | 27           | 195,5                          | 306         |
|                                   | Компот из сухофруктов                           | 180           | 0,2                  | 0           | 23,8         | 95,8                           | 639         |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 15            | 0,8                  | 0,2         | 7,4          | 24,8                           | 2           |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 15            | 1,1                  | 0,1         | 7,4          | 34,6                           | 1           |
|                                   | <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>680</b>    | <b>20,2</b>          | <b>22,1</b> | <b>82,1</b>  | <b>635,3</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Оладьи дрожжевые с повидлом 65/20               | 85            | 5,6                  | 7,4         | 40,4         | 239                            | 1309        |
|                                   | Чай с сахаром 180/8                             | 180           | 0,1                  | 0           | 8,4          | 33,4                           | 957         |
|                                   | <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>265</b>    | <b>5,7</b>           | <b>7,4</b>  | <b>48,8</b>  | <b>272,4</b>                   |             |
|                                   | <b>ИТОГО за день:</b>                           | <b>1567,2</b> | <b>41,2</b>          | <b>43,8</b> | <b>197,5</b> | <b>1367,6</b>                  |             |
| <b>День: второй (вторник)</b>     |   |               |                      |             |              |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Суп молочный с крупой (рисовой)                 | 200           | 3,3                  | 5,2         | 25,9         | 170,3                          | 85          |
|                                   | Кофейный напиток с молоком                      | 200           | 3                    | 3,4         | 16,7         | 109,9                          | 395         |
|                                   | Бутерброд с сыром 20/10                         | 30            | 3,6                  | 3,2         | 9,8          | 72,6                           | 4           |
|                                   | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                        | <b>430</b>    | <b>9,9</b>           | <b>11,8</b> | <b>52,4</b>  | <b>352,8</b>                   |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)         | 100           | 0,5                  | 0           | 14,5         | 41                             |             |
|                                   | Кондитерские изделия (вафли)                    | 15            | 0,6                  | 0,8         | 9,9          | 46,5                           |             |
|                                   | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                      | <b>115</b>    | <b>1,1</b>           | <b>0,8</b>  | <b>24,4</b>  | <b>87,5</b>                    |             |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Салат из свеклы с огурцами солеными             | 50            | 0,8                  | 1,6         | 5,9          | 38,6                           | 107         |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35 | 235           | 4,3                  | 8,9         | 13,2         | 156,9                          | 73          |
|                                   | Шницель рыбный                                  | 70            | 4,9                  | 4,1         | 10,8         | 139,9                          | 230         |
|                                   | Картофельное пюре                               | 130           | 2                    | 3,8         | 18,3         | 118,4                          | 317         |
|                                   | Компот из свежих фруктов                        | 200           | 0,1                  | 0           | 14,5         | 67,1                           | 372         |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,3                  | 0,2         | 14,8         | 69,3                           | 9           |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 25            | 1,3                  | 0,3         | 9,3          | 41,3                           | 12          |
|                                   | <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>740</b>    | <b>15,7</b>          | <b>18,9</b> | <b>86,8</b>  | <b>631,5</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |               |                      |             |              |                                |             |
|                                   | Вареники ленивые со сгущенным молоком 125/10    | 135           | 12,6                 | 13          | 22,9         | 225,3                          | 230         |
|                                   | Чай с молоком                                   | 200           | 1,8                  | 0,3         | 9,4          | 64,6                           | 385         |
|                                   | <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>335</b>    | <b>14,4</b>          | <b>13,3</b> | <b>32,3</b>  | <b>289,9</b>                   |             |
|                                   | <b>ИТОГО за день:</b>                           | <b>1620</b>   | <b>41,1</b>          | <b>44,8</b> | <b>195,9</b> | <b>1361,7</b>                  |             |

|                              |   |               |             |             |              |               |            |
|------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| День: третий<br>(среда)      |   |               |             |             |              |               |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Омлет натуральный   | 130           | 7,9         | 6,9         | 4,1          | 140           | 188        |
|                              | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 50            | 0,9         | 4,4         | 3,8          | 59,5          |            |
|                              | Хлеб ржаной   | 25            | 1,3         | 0,3         | 9,3          | 41,3          | 12         |
|                              | Чай с сахаром 180/8   | 180           | 0,1         | 0           | 8,4          | 33,4          | 957        |
|                              | Бутерброд с маслом 25/5                                     | 30            | 2,2         | 4           | 14,5         | 94,3          | 7          |
|                              | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                                    | <b>415</b>    | <b>12,4</b> | <b>15,6</b> | <b>40,1</b>  | <b>368,5</b>  |            |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>        |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Напиток шиповника (промышленного производства)              | 180           | 0,8         | 0           | 21,6         | 87            |            |
|                              | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                                  | <b>180</b>    | <b>0,8</b>  | <b>0</b>    | <b>21,6</b>  | <b>87</b>     |            |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Овощи соленые (огурцы)                                      | 50            | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 11            |            |
|                              | Бульон с гренками 200/20                                    | 220           | 1,7         | 0,3         | 12,5         | 61            | 86         |
|                              | Птица отварная  | 70            | 11,2        | 12,8        | 1,4          | 166,6         | 89         |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 130           | 4,2         | 5,7         | 38,1         | 21,2          | 165        |
|                              | Кисель из сухофруктов                                       | 180           | 0,4         | 0           | 20,8         | 83,9          | 380        |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30            | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 69,3          | 9          |
|                              | Хлеб ржаной   | 15            | 0,8         | 0,2         | 7,4          | 24,8          | 2          |
|                              | <b>ИТОГО за обед:</b>                                       | <b>695</b>    | <b>21,1</b> | <b>19,3</b> | <b>96,9</b>  | <b>628,6</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Пирожок с повидлом  | 60            | 2,9         | 4,5         | 30,8         | 182,1         | 455        |
|                              | Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)                          | 180           | 5,4         | 4,6         | 4,6          | 92            |            |
|                              | <b>ИТОГО за полдник:</b>                                    | <b>250</b>    | <b>8,3</b>  | <b>9,1</b>  | <b>35,4</b>  | <b>274,1</b>  |            |
|                              | <b>ИТОГО за день:</b>                                       | <b>1540</b>   | <b>42,6</b> | <b>44</b>   | <b>194</b>   | <b>1358,2</b> |            |
| День: четвертый<br>(четверг) |   |               |             |             |              |               |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Каша вязкая молочная овсяная                                | 180           | 3,6         | 5           | 22,3         | 152,5         | 54-9к-2020 |
|                              | Чай с молоком   | 200           | 1,8         | 0,3         | 9,4          | 64,6          | 385        |
|                              | Бутерброд с сыром 25/15                                     | 40            | 4,9         | 4,3         | 12,2         | 120,9         | 4          |
|                              | Хлеб пшеничный  | 10            | 0,6         | 0,1         | 4,9          | 23,1          | 8          |
|                              | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                                    | <b>430</b>    | <b>10,9</b> | <b>9,7</b>  | <b>48,8</b>  | <b>361,1</b>  |            |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>        |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)                     | 100           | 0,5         | 0           | 14,5         | 41            |            |
|                              | Кондитерские изделия (печенье сахарное)                     | 15            | 1,2         | 1,4         | 11,1         | 52,5          |            |
|                              | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                                  | <b>115</b>    | <b>1,7</b>  | <b>1,4</b>  | <b>25,6</b>  | <b>93,5</b>   |            |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком и луком        | 50            | 1,1         | 2,8         | 2,1          | 38,5          |            |
|                              | Борщ со сметаной  | 200           | 2           | 6,9         | 16,2         | 147           | 62         |
|                              | Рыба тушеная с овощами 70/50                                | 120           | 4,6         | 5           | 3            | 165,4         | 247        |
|                              | Картофель отварной  | 130           | 3           | 5,7         | 23,8         | 150           | 125        |
|                              | Компот из свежих фруктов                                    | 200           | 0,1         | 0           | 14,5         | 67,1          | 372        |
|                              | Хлеб пшеничный  | 20            | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,2          | 5          |
|                              | Хлеб ржаной   | 30            | 1,7         | 0,3         | 14,7         | 49,6          | 6          |
|                              | <b>ИТОГО за обед:</b>                                       | <b>750</b>    | <b>14</b>   | <b>20,9</b> | <b>84,1</b>  | <b>663,8</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 110/10 | 120           | 10,2        | 9,6         | 19,8         | 174           | 238        |
|                              | Молоко кипяченое  | 200           | 4,7         | 6           | 9,2          | 100           |            |
|                              | <b>ИТОГО за полдник:</b>                                    | <b>320</b>    | <b>14,9</b> | <b>15,6</b> | <b>29</b>    | <b>274</b>    |            |
|                              | <b>ВСЕГО за день:</b>                                       | <b>1615</b>   | <b>41,5</b> | <b>47,6</b> | <b>187,5</b> | <b>1392,4</b> |            |
| День: пятый<br>(пятница)     |   |               |             |             |              |               |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Суп молочный с манной крупой                                | 200           | 5,1         | 4,1         | 24,2         | 169,9         | 85         |
|                              | Чай с молоком   | 200           | 1,8         | 0,3         | 9,4          | 64,6          | 385        |
|                              | Бутерброд с маслом 25/5                                     | 30            | 2,2         | 4           | 14,5         | 94,3          | 7          |
|                              | Хлеб ржаной   | 20            | 1,1         | 0,2         | 9,8          | 33,1          | 11         |
|                              | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                                    | <b>450</b>    | <b>10,2</b> | <b>8,6</b>  | <b>57,9</b>  | <b>361,9</b>  |            |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>        |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Кондитерские изделия (печенье сахарное)                     | 5             | 0,4         | 0,5         | 3,7          | 17,5          |            |
|                              | Сок натуральный   | 180           | 1           | 0           | 18,1         | 76,8          |            |
|                              | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                                  | <b>185</b>    | <b>1,4</b>  | <b>0,5</b>  | <b>21,8</b>  | <b>94,3</b>   |            |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Суп картофельный с горохом                                  | 200           | 5,1         | 4,1         | 19,6         | 128           | 81         |
|                              | Жаркое по-домашнему 120/70                                  | 190           | 8,1         | 12,6        | 20,5         | 274,7         | 247        |
|                              | Салат из свеклы с огурцами солеными                         | 50            | 0,8         | 1,6         | 5,9          | 38,6          | 107        |
|                              | Компот из сухофруктов                                       | 180           | 0,2         | 0           | 23,8         | 95,8          | 639        |
|                              | Хлеб пшеничный  | 25            | 1,9         | 0,2         | 12,3         | 57,8          | 3          |
|                              | Хлеб ржаной   | 20            | 1,1         | 0,2         | 9,8          | 33,1          | 11         |
|                              | <b>ИТОГО за обед:</b>                                       | <b>665</b>    | <b>17,2</b> | <b>18,7</b> | <b>91,9</b>  | <b>628</b>    |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |               |             |             |              |               |            |
|                              | Яйцо вареное  | 52,2          | 3,9         | 4,1         | 0,3          | 56,4          | 187        |
|                              | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 50            | 0,9         | 4,4         | 3,8          | 59,5          |            |
|                              | Кондитерские изделия (печенье сахарное)                     | 10            | 0,8         | 0,9         | 7,4          | 35            |            |
|                              | Хлеб пшеничный  | 10            | 0,6         | 0,1         | 4,9          | 23,1          | 8          |
|                              | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)                        | 180           | 5,4         | 4,5         | 7,2          | 97,2          |            |
|                              | <b>ИТОГО за полдник:</b>                                    | <b>302,2</b>  | <b>11,6</b> | <b>14</b>   | <b>23,6</b>  | <b>271,2</b>  |            |
|                              | <b>ВСЕГО за день:</b>                                       | <b>1602,2</b> | <b>40,4</b> | <b>41,8</b> | <b>195,2</b> | <b>1355,4</b> |            |

|                                   |   |               |             |             |              |               |              |
|-----------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>День: шестой (понедельник)</b> |   |               |             |             |              |               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Суп молочный с крупой (рисовой)                 | 200           | 3,3         | 5,2         | 25,9         | 170,3         | 85           |
|                                   | Кофейный напиток с молоком                      | 200           | 3           | 3,4         | 16,7         | 109,9         | 395          |
|                                   | Бутерброд с сыром 20/10                         | 30            | 3,6         | 3,2         | 9,8          | 72,6          | 4            |
|                                   | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                        | <b>430</b>    | <b>9,9</b>  | <b>11,8</b> | <b>52,4</b>  | <b>352,8</b>  |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)         | 100           | 0,5         | 0           | 14,5         | 41            |              |
|                                   | Кондитерские изделия (печенье сахарное)         | 15            | 1,2         | 1,4         | 11,1         | 52,5          |              |
|                                   | <b>ИТОГО за 2 завтрака:</b>                     | <b>115</b>    | <b>1,7</b>  | <b>1,4</b>  | <b>25,6</b>  | <b>93,5</b>   |              |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Салат из моркови с растительным маслом          | 50            | 0,6         | 2,4         | 3,4          | 37,5          | 74           |
|                                   | Рассольник со сметаной                          | 200           | 1,6         | 5,6         | 12,8         | 129,1         | 67           |
|                                   | Мясо тушеное 70/50                              | 120           | 10,2        | 13,5        | 3,5          | 187,2         | 257          |
|                                   | Картофельное пюре                               | 130           | 2           | 3,8         | 18,3         | 118,4         | 317          |
|                                   | Компот из свежих фруктов                        | 200           | 0,1         | 0           | 14,5         | 67,1          | 372          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 69,3          | 9            |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 30            | 1,7         | 0,3         | 14,7         | 49,6          | 6            |
|                                   | <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>760</b>    | <b>18,5</b> | <b>25,8</b> | <b>82</b>    | <b>658,2</b>  |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Салат из свеклы отварной                        | 45            | 0,5         | 2,7         | 3,8          | 39,6          | 54-13з       |
|                                   | Оладьи из печени со сметанным соусом 90/20      | 110           | 10,8        | 7           | 6,1          | 132,7         | 241          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20            | 1,5         | 0,2         | 9,8          | 46,2          | 5            |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 15            | 0,8         | 0,2         | 7,4          | 24,8          | 2            |
|                                   | Чай с сахаром и лимоном 180/8/8                 | 180           | 0,1         | 0           | 8,1          | 33,8          | 957          |
|                                   | <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>370</b>    | <b>13,7</b> | <b>10,1</b> | <b>35,2</b>  | <b>277,1</b>  |              |
|                                   | <b>ВСЕГО за день:</b>                           | <b>1675</b>   | <b>43,8</b> | <b>49,1</b> | <b>195,2</b> | <b>1381,6</b> |              |
| <b>День: седьмой (вторник)</b>    |   |               |             |             |              |               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Суп молочный с гречневой крупой                 | 200           | 4           | 4,6         | 23,4         | 166,6         | 85           |
|                                   | Чай с молоком                                   | 200           | 1,8         | 0,3         | 9,4          | 64,6          | 385          |
|                                   | Бутерброд с маслом 25/5                         | 30            | 2,2         | 4           | 14,5         | 94,3          | 7            |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 15            | 1,1         | 0,1         | 7,4          | 34,6          | 1            |
|                                   | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                        | <b>445</b>    | <b>9,1</b>  | <b>9</b>    | <b>54,7</b>  | <b>360,1</b>  |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)         | 100           | 0,5         | 0           | 14,5         | 41            |              |
|                                   | Кондитерские изделия (вафли)                    | 15            | 0,6         | 0,8         | 9,9          | 46,5          |              |
|                                   | <b>ИТОГО за 2 завтрака:</b>                     | <b>115</b>    | <b>1,1</b>  | <b>0,8</b>  | <b>24,4</b>  | <b>87,5</b>   |              |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Салат из квашеной капусты с луком               | 50            | 0,3         | 2,2         | 0,8          | 29,3          | 33           |
|                                   | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35 | 235           | 4,3         | 8,9         | 13,2         | 156,9         | 73           |
|                                   | Рыба запеченная с картофелем                    | 210           | 8,9         | 10,7        | 22,4         | 196,5         | 221          |
|                                   | Кисель из фруктов                               | 200           | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 93,2          | 54-23хн-2020 |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 40            | 3,1         | 0,3         | 19,7         | 92,4          | 27           |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 40            | 2,2         | 0,4         | 19,6         | 66,1          | 10           |
|                                   | <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>775</b>    | <b>19</b>   | <b>22,6</b> | <b>87,9</b>  | <b>634,4</b>  |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Пирожок печеный с капустой                      | 60            | 5,6         | 7,5         | 28,1         | 181,8         | 451          |
|                                   | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)            | 180           | 5,4         | 4,5         | 7,2          | 97,2          |              |
|                                   | <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>250</b>    | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>35,3</b>  | <b>279</b>    |              |
|                                   | <b>ВСЕГО за день:</b>                           | <b>1585</b>   | <b>40,2</b> | <b>44,4</b> | <b>202,3</b> | <b>1361</b>   |              |
| <b>День: восьмой (среда)</b>      |   |               |             |             |              |               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Яйцо вареное                                    | 52,2          | 3,9         | 4,1         | 0,3          | 56,4          | 187          |
|                                   | Макаронные изделия отварные                     | 120           | 3,5         | 3,8         | 24,9         | 135,8         | 306          |
|                                   | Овощи соленные (огурцы)                         | 30            | 0,2         | 0           | 0,8          | 4,2           |              |
|                                   | Чай с молоком                                   | 180           | 1,6         | 0,3         | 8,5          | 58,1          | 385          |
|                                   | Бутерброд с маслом 25/5                         | 30            | 2,2         | 4           | 14,5         | 94,3          | 7            |
|                                   | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                        | <b>412,2</b>  | <b>11,4</b> | <b>12,2</b> | <b>49</b>    | <b>348,8</b>  |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>             |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)         | 100           | 0,5         | 0           | 14,5         | 41            |              |
|                                   | Кондитерские изделия (печенье сахарное)         | 15            | 1,2         | 1,4         | 11,1         | 52,5          |              |
|                                   | <b>ИТОГО за 2 завтрака:</b>                     | <b>115</b>    | <b>1,7</b>  | <b>1,4</b>  | <b>25,6</b>  | <b>93,5</b>   |              |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Борщ со сметаной                                | 200           | 2           | 6,9         | 16,2         | 147           | 62           |
|                                   | Тедгели "Бяжки" в томатном соусе 80/30          | 110           | 7           | 7,8         | 8,3          | 153,6         | 267          |
|                                   | Рагу из овощей                                  | 150           | 2,2         | 4,3         | 11,5         | 123,1         | 344          |
|                                   | Компот из свежих фруктов                        | 200           | 0,1         | 0           | 14,5         | 67,1          | 372          |
|                                   | Хлеб ржаной                                     | 40            | 2,2         | 0,4         | 19,6         | 66,1          | 10           |
|                                   | Хлеб пшеничный                                  | 30            | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 69,3          | 9            |
|                                   | <b>ИТОГО за обед:</b>                           | <b>730</b>    | <b>15,8</b> | <b>19,6</b> | <b>84,9</b>  | <b>626,2</b>  |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |               |             |             |              |               |              |
|                                   | Ватрушка с творогом                             | 60            | 7,6         | 6,1         | 33,5         | 177,9         | 432          |
|                                   | Молоко кипяченое                                | 200           | 4,7         | 6           | 9,2          | 100           |              |
|                                   | <b>ИТОГО за полдник:</b>                        | <b>250</b>    | <b>12,3</b> | <b>12,1</b> | <b>42,7</b>  | <b>277,9</b>  |              |
|                                   | <b>ВСЕГО за день:</b>                           | <b>1507,2</b> | <b>41,2</b> | <b>45,3</b> | <b>202,2</b> | <b>1346,4</b> |              |

|                                |  |                |                         |              |              |                       |             |
|--------------------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|
| <b>День: девятый (четверг)</b> |  |                |                         |              |              |                       |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Суп молочный с пшенной крупой                | 180            | 3,6                     | 4,2          | 21           | 150,8                 | 85          |
|                                | Кофейный напиток с молоком                   | 200            | 3                       | 3,4          | 16,7         | 109,9                 | 397         |
|                                | Бутерброд с сыром 20/10                      | 30             | 3,6                     | 3,2          | 9,8          | 72,6                  | 4           |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 15             | 0,8                     | 0,2          | 7,4          | 24,8                  | 2           |
|                                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                     | <b>425</b>     | <b>11</b>               | <b>11</b>    | <b>54,9</b>  | <b>358,1</b>          |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>          |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Сок натуральный                              | 200            | 1,1                     | 0            | 20,1         | 85,3                  |             |
|                                | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                   | <b>200</b>     | <b>1,1</b>              | <b>0</b>     | <b>20,1</b>  | <b>85,3</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Суп "Харчо"                                  | 200            | 1,8                     | 5,2          | 16,2         | 125,8                 | 101         |
|                                | Тефтели мясная                               | 80             | 8,2                     | 5,9          | 7,1          | 152,3                 | 287         |
|                                | Капуста тушеная                              | 170            | 4,2                     | 5,3          | 15,1         | 137                   | 336         |
|                                | Кисель из сухофруктов                        | 200            | 0,4                     | 0            | 23,1         | 93,2                  | 380         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,3                     | 0,2          | 14,8         | 69,3                  | 9           |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 30             | 1,7                     | 0,3          | 14,7         | 49,6                  | 6           |
|                                | <b>ИТОГО за обед:</b>                        | <b>710</b>     | <b>18,6</b>             | <b>16,9</b>  | <b>91</b>    | <b>627,2</b>          |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Запеканка из творога                         | 100            | 8,7                     | 10,2         | 13,4         | 172,7                 | 237         |
|                                | Соус молочный (сладкий)                      | 10             | 0,4                     | 2            | 3,4          | 10,9                  | 351         |
|                                | Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)           | 180            | 5,4                     | 4,5          | 7,2          | 92                    |             |
|                                | <b>ИТОГО за полдник:</b>                     | <b>290</b>     | <b>14,5</b>             | <b>16,7</b>  | <b>24</b>    | <b>275,6</b>          |             |
|                                | <b>ВСЕГО за день:</b>                        | <b>1625</b>    | <b>45,2</b>             | <b>44,6</b>  | <b>190</b>   | <b>1346,2</b>         |             |
| <b>День: десятый (пятница)</b> |  |                |                         |              |              |                       |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Омлет натуральный                            | 130            | 7,9                     | 6,9          | 4,1          | 140                   | 188         |
|                                | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50             | 0,9                     | 4,4          | 3,8          | 59,5                  |             |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 20             | 1,5                     | 0,2          | 9,8          | 46,2                  | 5           |
|                                | Чай с сахаром 180/8                          | 180            | 0,1                     | 0            | 8,4          | 33,4                  | 957         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 15             | 0,8                     | 0,2          | 7,4          | 24,8                  | 2           |
|                                | Кондитерские изделия (вафли)                 | 20             | 0,8                     | 1            | 13,2         | 62                    |             |
|                                | <b>ИТОГО за завтрак:</b>                     | <b>415</b>     | <b>12</b>               | <b>12,7</b>  | <b>46,7</b>  | <b>365,9</b>          |             |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>          |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Кондитерские изделия (печенье сахарное)      | 5              | 0,4                     | 0,5          | 3,7          | 17,5                  | 407         |
|                                | Сок натуральный                              | 180            | 1                       | 0            | 18,1         | 76,8                  |             |
|                                | <b>ИТОГО за 2 завтрак:</b>                   | <b>185</b>     | <b>1,4</b>              | <b>0,5</b>   | <b>21,8</b>  | <b>94,3</b>           |             |
| <b>ОБЕД</b>                    |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Салат из свеклы отварной                     | 50             | 0,6                     | 3            | 4,2          | 44                    | 54-13з-2020 |
|                                | Суп картофельный с клецками                  | 200            | 2,2                     | 6,8          | 16,1         | 102,6                 | 85          |
|                                | Плов из птицы 130/65                         | 195            | 11,6                    | 13,2         | 33,8         | 297,4                 | 646         |
|                                | Компот из свежих фруктов                     | 200            | 0,1                     | 0            | 14,5         | 67,1                  | 372         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,3                     | 0,2          | 14,8         | 69,3                  | 9           |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 30             | 1,7                     | 0,3          | 14,7         | 49,6                  | 6           |
|                                | <b>ИТОГО за обед:</b>                        | <b>705</b>     | <b>18,5</b>             | <b>23,5</b>  | <b>98,1</b>  | <b>630</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |  |                |                         |              |              |                       |             |
|                                | Шанежка с яблоками                           | 70             | 3,2                     | 3,5          | 27,4         | 159,1                 | 458         |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200            | 4,7                     | 6            | 9,2          | 100                   |             |
|                                | <b>ИТОГО за полдник:</b>                     | <b>270</b>     | <b>7,9</b>              | <b>9,5</b>   | <b>36,6</b>  | <b>259,1</b>          |             |
|                                | <b>ВСЕГО за день:</b>                        | <b>1575</b>    | <b>39,8</b>             | <b>46,2</b>  | <b>203,2</b> | <b>1349,3</b>         |             |
|                                | <b>Итого за весь период:</b>                 | <b>15911,6</b> | <b>41,7</b>             | <b>451,6</b> | <b>1963</b>  | <b>13619,8</b>        |             |
|                                |  |                | <b>Пищевые вещества</b> |              |              | <b>Энергетическая</b> |             |
|                                |  |                | <b>Б</b>                | <b>Ж</b>     | <b>У</b>     | <b>ценность</b>       |             |
|                                | Итого за день по СанПиН (60-75%)             |                | 40,5                    | 45,0         | 195,7        | 1350,0                |             |
|                                | <b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>                  | <b>1591,2</b>  | <b>41,7</b>             | <b>45,2</b>  | <b>196,3</b> | <b>1362,0</b>         |             |

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г. "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г