

Утверждаю:
и.о. директора
МБОУ «Оньинская ООШ»
Н.А. Ефремова
№ 84/1 от 8.07.2023 г.



Единое циклическое десятидневное меню
для воспитанников детского сада
с 3 лет до 7 лет
(осенне – зимний период)

«Сборник технологических нормативов, рецептов
блюдов и кулинарных изделий для школ»
г. Пермь 2013 г.

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецепт уры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День первый								
ЗАВТРАК								
268	Каша манная молочная жидкая	200	4,46	6,04	23,32	166,52	1,38	0,16
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0,0
114, 111	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,02
ОБЕД								
160	Суп крестьянский с крупой на к/б	200	1,7	4,08	11,64	90	7,96	0,06
383	Кнели из кур	70	10,36	10,22	4,41	178,8	0,0	0,1
297	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,01	0,01
462	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,0	14,15	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
560	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	0,0	0,06
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день			29,34	36,9	177,16	1196,84	19,97	0,44

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецепт уры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День второй								
ЗАВТРАК								
271	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,6	5,44	15,5	192,2	0,3	0,16
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0
114, 106	Хлеб с сыром	20/20	6,64	5,38	9,84	115,6	0,1	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
537	Сок абрикосовый	100	0,5	0,0	12,7	55	4	0,04
ОБЕД								
159	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	200	7,37	5,7	12,8	133	6,3	0,1
417	Шницель из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	0,11
434	Картофельное пюре	150	3,00	7,00	16,00	138,00	5,1	0,12
472	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0	15	61	10,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	0,01
ПОЛДНИК								
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0	0,03
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0
Итого за день			40,61	39,13	160,69	1263,43	26,71	0,65

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День третий								
ЗАВТРАК								
272	Каша «Геркулес»	200	12,19	12,5	31,74	280,3	1,78	0,20
510	Какао со сгущенным молоком	200	2,2	2,2	22,4	147,0	2	0,15
114, 111	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0,0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
118	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,03
ОБЕД								
133	Борщ со свежей капустой с мясом / сметана	200	1,45	3,4	8,52	76	8,24	0,03
351	Рыба тушеная	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,3	0,08
419	Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	204,6	0	0,02
460	Белый соус	20	0,23	0,8	1	12,12	0	0,00
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
572	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214,00	4,00	0,10
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День четвертый								
ЗАВТРАК								
274	Каша рисовая	200	9,12	12,8	44,24	229,47	1,08	0,17
510	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0
114, 106	Хлеб с сыром	20/20	6,64	5,38	9,84	115,6	0,1	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
533	Компот из плодов консервированных	100	0,25	0,1	16,2	66,5	1	0,01
ОБЕД								
65	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,02	3,18	6,3	57,6	7,86	0,02
133	Суп с бобовыми на окорочках	200	1,45	3,4	8,52	77,76	8,24	0,03
409	Птица отварная	70	16,15	11,4	0,4	197,16	3,3	0,09
297	Макаронные изделия	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,015	0,011
462	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного /компот из изюма	200	1,00	0	29	122	0,1	0
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
598	Коржик молочный	60	4,1	7,2	39,3	239,04	0,0	0,03
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День пятый								
ЗАВТРАК								
270	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,00	9,00	46,00	243	1,34	0,18
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,2	2,2	22,4	118,0	2	0,15
114, 111	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0,0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
536	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,6	0,15
ОБЕД								
57	Салат из свеклы с луком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	3,3	0,02
148	Суп из овощей на к/б	200	2,94	3,52	12,22	92,4	12,5	0,05
406	Плов из отварной птицы	200	15,25	15,16	36,08	376,1	1,08	0,02
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
572	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,10	0,03
534	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	0,3
Итого за день								

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День шестой								
ЗАВТРАК								
226	Каша «Дружба»	200	7,00	15,00	31,00	226,00	1,35	0,13
512	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00
114, 106	Хлеб с сыром	20/20	6,64	5,38	9,84	115,6	0,1	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
118	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	0,05
ОБЕД								
66	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,4	6,12	0,04
156	Суп картофельный с рыбой	200	7,87	3,85	12,12	105,44	9,7	0,1
417	Биточки из говядины	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	0,11
434	Картофельное пюре	150	3,00	7,00	16,00	138	5,1	0,1
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с лимоном	200	0,00	0	15	61	10,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
589	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,0	0,03
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								

День:7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День седьмой								
ЗАВТРАК								
254	Каша гречневая вязкая	200	5,96	6,16	41,00	283,00	1,36	0,2
510	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	2	0,15
\114, 111	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0,0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
118	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0,01
ОБЕД								
65	Винегрет	60	1,02	3,18	6,3	57,6	5	0,02
152	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,15	2,27	15,0	89	6,6	0,04
409	Суфле из кур	200	29,2	28,5	10,5	405,8	1,0	0,03
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
578	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	0,0	0,04
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								

День: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День восьмой								
ЗАВТРАК								
273	Каша пшеничная молочная	200	4,53	5,45	25,72	170,37	1,07	0,17
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00
114, 106	Хлеб с сыром	20/20	6,64	5,38	9,84	115,6	0,1	0,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
533	Компот из плодов консервированных	100	0,25	0,1	16,2	66,5	1	0,01
ОБЕД								
156	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6	66,4	9,7	0,1
412	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,43	11,9	0,19
505	Компот из плодов и ягод	200	0,30	0,00	20,10	81,00	36,6	0
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
490	Оладьи запеченные с повидлом	110	1,44	1,7	11,1	296,7	0,2	0,08
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,00	0,00
Итого за день								

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День девятый								
ЗАВТРАК								
261	Каша ячневая молочная	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	0,12
512	чай	200	0,00	0	15	60	0	0,00
114, 106	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0,0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
118	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03
ОБЕД								
136	Свекольник на к/б	200	1,7	3,5	9,6	81,12	7,3	0,05
351	Котлета рыбная	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,3	0,08
419	Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	204,6	0	0,1
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с лимоном	200	0,00	0	15	61	10,0	0,00
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
574	«Крендель сахарный»	60	4,16	7,84	35,28	228	0,0	0,04
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								

День:10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Витамин В2
			Б	Ж	У			
День десятый								
ЗАВТРАК								
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,98	146,00	0,92	0,21
503	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0,00
114, 106	Хлеб с маслом	20/10	1,57	8,41	9,92	121,8	0,0	0,02
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
536	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,6	0,15
ОБЕД								
139	Рассольник на к/б	200	1,64	4,2	13,00	97,00	6,14	0,04
383	Тефтели из говядины	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	0,08
243	Греча рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0	0,11
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29,00	122,00	0	0
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
574	«Гребешок » из дрожжевого теста	60	6,0	3,9	49,39	257	0,0	0,08
503	Чай с сахаром	200	0,00	0	15	60	0,0	0,00
Итого за день								