

Утверждаю:
и.о. директора
«МБОУ «Сельская ООШ»
Н.А. Ефремова
№ 8/11 от 18.07.2023 г.



Единое цикличное десятидневное меню
для воспитанников детского сада
с 1,5 лет до 3 лет
(осенне – зимний период)

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

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 лет

	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	150	4,65	5,6	23,15	161,55	1,04	0,12
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
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	180	1,53	3,67	10,48	81	7,16	0,03
383	Кнели из кур	60	10,4	10,5	4,46	153,3	0,75	0,08
297	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	168,88	0,01	0,01
462	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	4,65	5,6	27,75	144,15	0,98	0,13
503	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	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	180	6,64	5,2	11,56	119,7	5,69	0,09
417	Шницель из кур	60	9,0	6,43	5,57	113,14	0,5	0,9
434	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	4,08	0,08
472	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	1,26	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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»	150	5,37	7,05	21,6	171,3	1,16	0,16
510	Какао со сгущенным молоком	180	3,33	3,42	22,05	132,3	0,36	0,14
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	180	1,31	3,6	7,67	68,4	7,42	0,03
351	Рыба тушеная	60	5,82	3,12	1,74	67,8	0,96	0,07
419	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	0,0	0,02
460	Белый соус	20	0,23	0,8	1	12,12	0	0,00
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	4,16	6,47	24,3	172,1	1,16	0,14
510	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	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	40	0,68	2,12	4,2	38,4	5,24	0,02
133	Суп с бобовыми на окорочках	180	1,66	3,06	10,89	69,98	6,25	0,04
409	Птица отварная	60	14,14	9,77	0,34	168,99	2,8	0,08
297	Макаронные изделия	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	0,01
462	Томатный соус	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	0	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	180	0,09	0	13,5	54	0,0	0
Итого за день								

День: 5 пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	5,55	5,61	27,38	182,25	1,01	0,14
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,36	0,07
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	40	0,6	4,04	3,4	52,4	2,2	0,01
148	Суп из овощей на к/б	180	2,65	3,17	11	83,16	11,3	0,05
406	Плов из отварной птицы	180	13,7	13,64	32,4	307,7	0,97	0,01
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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	180	5,22	4,5	86,4	95,4	2,34	0,27
Итого за день								

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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»	150	3,95	8,75	18,8	169,65	0,99	0,10
512	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	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 соленым огурцом	40	0,68	2,12	4,2	38,4	5,24	0,02
156	Суп картофельный с рыбой	180	7,09	3,47	10,91	94,9	8,73	0,1
417	Биточки из говядины	60	9,0	6,43	5,57	113,14	0,5	0,9
434	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	4,08	0,08
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	1,26	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	0,17
510	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,33	3,42	22,05	101,7	0,36	0,14
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								
82	Винегрет	40	0,52	4,32	2,27	52	3,36	0,02
152	Суп картофельный с макаронными изд.	180	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	0,04
409	Суфле из кур	180	26,28	25,65	9,45	365,22	0,9	0,02
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	5,85	7,1	26,85	127,78	1,1	0,13
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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								
147	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,58	5,6	59,76	13,3	0,03
412	Рагу из птицы	180	14,19	14,81	16,35	255,1	10,7	0,17
533	Компот из плодов и ягод	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0
114	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,00	14,50	70,5	0,00	0,01
ПОЛДНИК								
490	Оладьи запеченные с повидлом	100	1,44	1,7	11,1	269,7	0,2	0,08
503	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0
Итого за день								

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	4,8	8,55	26,82	203,4	1,1	0,09
512	чай	180	0,09	0	13,5	54	0,36	0,07
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	180	1,57	3,2	8,66	69,84	6,61	0,05
351	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,2	0,07
419	Рис отварной	130	2,95	4,86	27,05	163,68	0,0	0,07
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
505	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	1,26	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 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	150	4,28	3,95	14,24	109,5	0,69	0,15
503	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	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	180	1,48	3,78	11,7	87,3	5,53	0,04
383	Тефтели	60	8,28	7,62	5,22	122,4	1,5	0,04
243	Греча рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,66	179,93	0,0	0,09
462	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,31	0,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	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	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	0,00
Итого за день								