

**МБОУ «ОСОШ № 1»
структурное подразделение «Детский сад «Гнездышко»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Л.С. Корчагина



Примерное 10-ти дневное меню осень-зима

2-3 года

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – изд. 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410 с.

1 неделя

2-3 лет 1 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	150	179,56	6,15	4,83	27,66	1,01
№ 459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	2,10
№ 71	Бутиерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	377,56	8,77	16,00	49,78	3,11
2-й завтрак							
№470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед							
№ 21	Салат из моркови	30	31,20	0,36	1,80	3,36	1,78
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	45,00	0,20	0,48	0,75	0,89
№87	Бульон из куры	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	101,60	8,00	2,40	2,00	0,00
№ 408	Соус сметанный	20	20,00	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 256	Макаронные изделия отварные	110	176,00	4,07	3,63	21,67	0,00
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		680	515,93	15,68	10,55	52,37	9,61
ужин							
№279	Запеканка из творога	150	286,50	23,85	11,55	22,50	15,00
№ 471	с молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		390	617,90	32,43	19,13	82,14	15,09
		1515	1561,89	59,78	48,18	188,29	27,80

2-3 лет 2 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	150	168,00	5,40	4,77	25,90	1,05
№ 462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,24
№ 72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,00
		345	372,50	9,48	10,75	59,65	1,29
2-й завтрак							
№ 82	Фрукты свежие 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 1	Салат из капусты белокочанной	30	28,20	0,44	1,80	2,52	4,47
№ 127	Суп гороховый	150	73,35	4,44	1,97	9,47	7,36
№ 143	с гренками из пшеничного хлеба	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№87	Бульон из кури	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 330	Плов из говядины	150	276,00	12,24	13,68	25,98	0,00
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		550	546,33	20,83	18,74	68,44	19,33
ужин							
№ 376	Рагу из птицы	150	239,25	15,75	14,25	11,93	10,01
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		390	550,65	23,11	17,51	75,15	10,01
		1385	1513,48	53,81	47,39	213,04	40,62

2-3 лет 3 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	354,15	8,82	17,84	39,98	0,77
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 34	Салат из свеклы с чесноком	30	27,30	0,42	1,83	2,25	2,18
№ 100	Рассольник ленинградский	150	112,95	1,58	3,06	7,95	7,11
№87	Бульон из кури	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№307	Котлеты или биточки рыбные	60	157,71	7,71	0,94	6,00	0,27
№419	Соус томатный	20	10,38				
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,24	4,68	27,65	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	150	45,00	0,23	0,15	10,50	2,03
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		680	610,06	18,83	12,76	66,74	11,60
ужин							
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашенной	80	110,40	1,68	5,04	6,56	6,31
№ 157	Овощи консервированные отварные	20	18,67	0,57	7,24	1,01	0,00
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 542	Булка "Домашняя "	60	189,00	4,20	6,70	27,80	0,05
		400	526,57	15,70	24,40	62,69	6,36
		1525	1533,78	43,86	55,10	179,51	20,73

2-3 лет 4 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	150	184,83	5,30	4,86	24,23	1,78
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	381,33	7,85	16,03	46,21	1,78
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 25	Салат из моркови с зеленым горошком	30	25,80	0,57	1,83	1,74	0,54
№ 122	Суп с рыбными консервами	150	108,00	5,58	6,84	6,03	5,25
№ 333	Голубцы ленивые	150	346,00	33,75	25,50	15,00	0,86
№ 408	Соус сметанный	20	19,94	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		530	624,54	43,05	36,56	50,36	15,34
ужин							
№ 261	Макароны запеченные, с сыром	150	240,75	7,73	9,30	30,90	0,06
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	45,00
№ 582	Печенье	20	83,00		3,60	13,74	0,00
		370	499,25	12,03	13,50	82,97	45,06
		1345	1549,12	63,32	66,50	189,33	72,18

2-3 лет 5 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 225	Каша пшенная (вязкая)	150	184,10	6,20	5,62	27,19	0,99
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	418,10	10,70	18,59	52,39	1,08
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 2	Салат витаминный	30	24,90	0,36	1,53	1,65	3,90
№ 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	60,15	1,74	2,49	7,32	7,36
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 326	Бефстроганов из отварной говядины	60	136,80	9,08	8,08	3,04	0,19
№ 402	Соус молочный для запекания	20	23,58	0,74	1,68	1,38	0,13
№ 205	Каша рисовая рассыпчатая	110	148,92	4,80	4,46	27,06	0,00
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		570	494,25	19,21	17,24	65,90	15,18
ужин							
№ 377	Картофельное пюре	110	77,00	2,97	4,40	6,38	8,68
№ 316	Сельдь соленая с луком	50	164,00	4,55	4,65	1,75	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		390	548,80	12,64	18,71	58,46	8,68
		1405	1504,15	43,05	54,64	186,85	26,94

2 неделя

2-3 лет 6 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	150	177,22	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 460	Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,24
№ 65	Бутерброд с маслом, сыром	50	254,00	6,00	7,60	9,80	0,28
		350	479,22	13,39	74,87	41,62	1,57
2-й завтрак							
№470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед							
№ 118	Суп крестьянский с крупой	150	30,60	1,44	3,00	5,10	6,66
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 328	Жаркое по домашнему	150	305,25	14,10	10,73	19,35	5,88
№ 149	Огурец соленый	20	2,20	0,16	0,02	0,34	0,54
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		620	480,18	18,81	15,92	52,26	20,60
ужин							
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	45,00	0,00	0,00	11,25	0,00
№ 538	Шанежка наливная	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,07
		420	464,15	13,44	10,02	79,89	0,75
		1490	1474,05	48,54	103,31	177,76	27,92

2-3 лет 7 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	150	168,15	4,33	4,77	26,97	1,05
№ 462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	406,65	9,21	18,05	52,32	1,14
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 32	Салат из свеклы с сыром	30	46,20	0,90	2,52	2,10	1,47
№ 115	Суп картофельный с клецками	150	57,00	1,59	2,10	5,67	10,10
№ 144	Клецки мучные	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№308	Шницель натуральный рубленый	60	224,40	18,30	12,00	3,00	5,76
№ 377	Картофельное пюре	110	77,00	2,97	4,40	6,38	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	150	63,00	0,23	0,15	10,50	2,03
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		570	550,91	26,35	19,87	40,95	17,91
ужин							
№284	Суфле из творога паровое	150	223,50	19,50	7,50	19,50	15,00
№ 471	С молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	45,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		410	582,30	27,33	11,56	92,33	60,00
		1425	1582,86	63,38	49,57	195,70	81,05

2-3 лет 8 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	150	168,00	5,40	4,77	17,12	1,05
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	70,50	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	406,50	9,90	17,75	42,32	1,14
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 103	Щи со свежей капустой	150	35,40	0,78	2,66	2,07	10,10
№87	Бульон из кури	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	150	328,50	24,00	16,50	10,50	14,40
№ 157	Овощи консервированные отварные	20	16,38	0,57	0,72	1,01	0,00
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		640	522,41	28,46	22,05	41,04	32,02
ужин							
№ 47	Винегрет овощной	120	105,60	1,92	7,44	7,92	1,97
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	45,00
№	Булочка "Свердловская"	75	205,50	4,43	3,53	56,25	0,00
		435	519,60	15,40	16,04	96,05	46,97
		1520	1492,51	54,16	56,24	189,21	90,13

2-3 лет 9 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	150	170,78	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	368,78	8,82	77,47	45,32	1,14
2-й завтрак							
№ 496	Напиток шиповника	100	39,00	0,34	0,14	9,15	5,00
обед							
№ 119	Суп картофельный с рыбой	150	138,45	7,08	2,34	6,48	23,69
№ 359	Печень, тушенная в соусе сметанном (№408)	60	139,20	9,96	4,80	5,58	7,45
№408	Соус сметанный	20	20,00				
№377	Картофельное пюре	110	77,00	2,97	4,40	6,38	
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		520	499,45	22,86	12,07	45,55	38,64
ужин							
№ 350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) с соусом сметанным(№408)	60	113,25	6,30	4,88	9,70	9,14
№ 408	Соус сметанный	20	20,00	14,80	93,40	24,20	1,00
№ 1	Салат из капусты белокочанной	80	75,20	1,16	4,80	6,72	11,93
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 576	Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№86	Повидлом	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
		450	626,75	32,07	106,80	127,12	22,15
		1415	1533,98	64,08	196,47	227,14	28,29

2-3 лет 10 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 229	Каша Дружба	150	147,95	3,80	4,83	20,20	0,97
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	381,95	8,30	17,80	45,40	1,06
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	150	129,60	5,37	5,75	4,50	9,30
№ 145	Фрикадельки мясные	30	67,83	6,00	4,77	0,22	0,00
№ 348	Тефтели из говядины (паровые)	60	182,57	8,31	5,57	3,94	0,00
№ 53	Икра свекольная	90	64,80	1,35	3,24	7,65	5,67
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		520	590,20	24,68	20,00	47,42	22,47
ужин							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	150	184,83	5,30	4,86	24,23	1,78
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 547	Коржик молочный	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
		425	522,83	12,75	11,46	86,81	1,78
		1390	1537,98	46,24	49,36	189,73	27,31
	среднее значение за 10 дн.	1441,5	1528,38	54,02	72,68	193,66	44,30