

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.С. Корчагина



Примерное 10-ти дневное меню осень-зима

3-7 лет

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

2024 г.

1 неделя

3-7 лет 1 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	200	239,41	8,20	6,44	36,88	1,34
№ 459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	2,80
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	447,41	10,90	17,64	61,38	4,14
2-й завтрак							
№470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед							
№ 21	Салат из моркови	50	52,00	0,60	3,00	5,60	2,97
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	54,00	0,24	0,57	0,90	1,06
№87	Бульон из курицы	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	135,47	10,67	3,20	2,67	0,00
№ 408	Соус сметанный	20	20,00	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 256	Макаронные изделия отварные	130	208,00	4,81	4,29	25,61	0,00
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		680	644,80	20,01	12,27	64,15	11,28
ужин							
№279	Запеканка из творога	180	343,80	28,62	13,86	27,00	18,00
№ 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	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		470	697,20	37,90	22,06	90,04	18,12
		1695	1839,91	71,71	54,47	219,57	33,55

3-7 лет 2 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	200	224,00	7,20	6,36	34,54	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,32
№ 72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,00
		445	452,00	12,10	13,06	71,74	1,72
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	50	47,00	0,73	3,00	4,20	7,46
№ 127	Суп гороховый	180	88,02	5,33	2,36	11,36	8,83
№ 143	с гренками из пшеничного хлеба	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№87	Бульон из курицы	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 330	Плов из говядины	180	331,20	14,69	16,42	31,18	0,00
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		670	647,60	24,54	23,09	80,23	25,28
ужин							
№ 376	Рагу из птицы	200	319,00	21,00	19,00	15,90	13,34
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		490	646,40	28,76	22,58	82,00	13,34
		1705	1790,00	65,80	59,13	243,76	50,34

3-7 лет 3 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	416,20	10,96	20,08	48,30	1,03
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	50	45,50	0,70	3,05	3,75	3,63
№ 100	Рассольник ленинградский	180	135,54	1,89	3,67	9,54	8,53
№87	Бульон из кури	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№307	Котлеты или биточки рыбные	80	210,29	10,29	1,26	8,00	0,35
№419	Соус томатный	20	10,38				
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	130	209,88	7,38	5,53	32,68	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	180	54,00	0,27	0,18	12,60	2,43
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		680	765,31	23,98	15,93	82,97	14,96
ужин							
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашенной	140	193,20	2,94	8,82	11,48	11,05
№ 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	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 542	Булка "Домашняя "	60	189,00	4,20	6,70	27,80	0,05
		510	618,87	17,01	28,21	69,94	11,10
		1735	1843,38	52,45	64,32	211,30	29,09

3-7 лет 4 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	200	246,44	7,06	6,48	32,31	2,38
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	452,44	9,66	17,68	56,61	2,38
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 25	Салат из моркови с зеленым горошком	50	43,00	0,95	3,05	2,90	0,90
№ 122	Суп с рыбными консервами	180	129,60	6,70	8,21	7,24	6,29
№ 333	Голубцы ленивые	210	346,00	47,25	35,70	21,00	1,20
№ 408	Соус сметанный	20	19,94	0,30	1,87	0,48	1,20
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		680	696,54	58,93	49,52	65,75	18,59
ужин							
№ 261	Макароны запеченные, с сыром	200	321,00	10,30	12,40	41,20	0,08
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	200	78,00	0,67	0,27	18,30	60,00
№ 582	Печенье	20	83,00		3,60	13,74	0,00
		470	599,00	14,77	16,67	97,84	60,08
		1695	1791,98	83,77	84,26	230,00	91,05

2 неделя

3-7 лет 5 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 225	Каша пшенная (вязкая)	200	245,46	8,27	7,49	36,25	1,32
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	501,46	13,47	21,09	64,85	1,44
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 2	Салат витаминный	50	41,50	0,60	2,55	2,75	6,50
№ 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	72,18	2,09	2,99	8,78	8,83
№87	Бульон из курицы	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 326	Бефстроганов из отварной говядины	80	182,40	12,11	10,77	4,05	0,26
№ 402	Соус молочный для запекания	20	23,58	0,74	1,68	1,38	0,13
№ 205	Каша рисовая рассыпчатая	130	176,00	5,68	5,28	31,98	0,00
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		710	612,16	24,35	21,41	80,32	18,22
ужин							
№ 377	Картофельное пюре	130	91,00	3,51	5,20	7,54	10,26
№ 316	Сельдь соленая с луком	70	229,60	6,37	6,51	2,45	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		450	637,90	15,05	21,39	62,64	10,26
		1705	1794,52	53,37	63,99	217,92	31,91

3-7 лет 6 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	200	236,29	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 460	Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,32
№ 65	Бутерброд с маслом, сыром	50	254,00	6,00	7,60	9,80	0,28
		450	554,29	15,85	97,29	52,23	2,00
2-й завтрак							
№470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед							
№ 118	Суп крестьянский с крупой	180	36,72	1,73	3,60	6,12	7,99
№87	Бульон из куры	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 328	Жаркое по домашнему	200	407,00	18,80	14,30	25,80	7,84
№ 149	Огурец соленый	20	2,20	0,16	0,02	0,34	0,54
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		620	621,25	24,69	20,26	66,75	25,39
ужин							
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60,00	0,00	0,00	15,00	0,00
№ 538	Шанежка наливная	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,07
		520	519,20	14,88	11,64	88,56	0,98
		1690	1745,24	58,32	131,69	211,54	33,37

3-7 лет 7 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	200	224,20	5,78	6,36	35,96	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	486,20	11,48	20,36	64,76	1,52
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	50	77,00	1,50	4,20	3,50	2,45
№ 115	Суп картофельный с клецками	180	68,40	1,91	2,52	6,80	12,12
№ 144	Клѐцки мучные	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№87	Бульон из кури	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№308	Шницель натуральный рубленный	80	299,20	10,00	1,20	4,16	7,68
№ 377	Картофельное пюре	130	91,00	3,51	5,20	7,54	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	180	75,60	0,27	0,18	12,60	2,43
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		660	715,11	19,75	10,47	50,52	22,26
ужин							
№284	Суфле из творога паровое	180	268,20	23,40	9,00	23,40	18,00
№ 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	200	40,00	0,30	0,10	9,50	60,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		490	637,00	31,30	13,08	98,60	78,00
		1695	1881,31	63,02	44,01	223,98	103,77

3-7 лет 8 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	200	224,00	7,20	6,36	22,83	1,40
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	94,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	486,00	12,40	19,96	51,43	1,52
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	180	42,48	0,94	3,19	2,48	12,12
№87	Бульон из курицы	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	170	372,30	27,20	18,70	11,90	16,32
№ 157	Овощи консервированные отварные	40	32,76	1,14	1,45	2,02	0,00
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		640	622,87	33,28	25,67	50,89	37,46
ужин							
№ 47	Винегрет овощной	180	158,40	2,88	11,16	11,88	2,95
№ 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	200	38,00	0,20	0,10	9,30	60,00
№	Булочка "Свердловская"	75	205,50	4,43	3,53	56,25	0,00
		545	581,90	16,41	19,79	102,33	62,95
		1730	1734,77	62,48	65,82	214,45	111,93

3-7 лет 9 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	200	227,71	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	435,71	10,95	99,59	55,43	1,52
2-й завтрак							
№ 496	Напиток шиповника	100	39,00	0,34	0,14	9,15	5,00
обед							
№ 119	Суп картофельный с рыбой	180	166,14	8,50	2,81	7,78	28,43
№ 359	Печень, тушенная в соусе сметанном (№408)	80	185,60	13,28	6,40	7,44	9,94
№408	Соус сметанный	20	20,00				
№377	Картофельное пюре	130	91,00	3,51	5,20	7,54	
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		630	620,74	29,03	15,10	56,89	47,37
ужин							
№ 350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) с соусом сметанным(№408)	100	188,75	10,50	8,13	9,70	15,23
№408	Соус сметанный	20	20,00				
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94,00	1,45	6,00	8,40	14,91
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 576	Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№86	Повидлом	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
		560	743,05	22,46	18,48	108,00	30,26
		1735	1838,50	62,77	133,30	229,46	36,77

3-7 лет 10 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 229	Каша Дружба	200	197,27	5,07	6,44	26,93	1,29
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	453,27	10,27	20,04	55,53	1,41
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)	180	155,52	6,44	6,89	5,40	11,16
№ 145	Фрикадельки мясные	30	67,83	6,00	4,77	0,22	0,00
№ 348	Тефтели из говядины (паровые)	80	243,43	11,09	7,43	5,26	0,00
№ 53	Икра свекольная	120	86,40	1,80	4,32	10,20	7,56
№495	Компот из с/ф	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		630	711,18	29,07	24,10	55,20	27,72
ужин							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	200	246,44	7,06	6,48	32,31	2,38
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 547	Коржик молочный	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
		525	593,94	14,56	13,10	97,21	2,38
		1700	1801,39	54,41	57,34	218,04	33,51
	среднее значение за 10 дн.	1708,5	1806,1	62,81	75,83	222,00	55,53