

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани

_____ Л.Д. Зубова

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани
на зимний период
возрастная группа от 1,6 лет до 3 лет

Используемая литература:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание четвертое, переработанное и дополненное ООО «Партнер и Уфа» 2014г.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов Москва «Дети плюс» 2016г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Неделя 1 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
Итого за завтрак		349	11,59	12,63	59,49	399	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
Итого за завтрак 2		160	4,85	2,3	28,35	105	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	37,9	46 2016
	Щи с рыбными консервами, со сметаной	150/5	1,1	3,3	5,0	55,0	90 Из ин.
	Макароны, запеченные с яйцом	155	7,1	6,91	23,1	185	222 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		545	11,77	13,145	72,38	448,55	
Полдник + ужин	Салат из моркови	40	0,5	0,38	4,64	20,9	42 2016
	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	172 2014
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	6,33	5,38	116	245 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		519	18,85	17,33	55,78	468	
Итого за день:		1573	47,06	45,40	216,0	1420,55	

Неделя 1 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Яйцо вареное	40	5,8	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	18,56	139	3 2016
Итого за завтрак		349	10,87	14,78	51,79	347	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,75	4,0	77	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,0	3,6	35	21 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	178 Из ин.
	Суфле куриное	50/5	15,2	18,4	1,5	233	132 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб пшеничный	45	3,07	1,07	20,93	85,77	Из ин.
Итого за обед		550	22,84	24,745	71,61	581,15	
Полдник + ужин	Свекла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	16 2014
	Котлета мясная	50/5	7,8	10,8	8,3	163	93 2014
	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	139 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		350	12,83	11,87	56,79	365,17	
Итого за день:		1349	50,89	54,14	184,19	1370,32	

Неделя 1 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	185 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		339	11,35	14,32	55,76	383	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,5	3,5	2,0	41	30 2014
	Суп картофельный с крупой, с мясом	150/15	5,54	3,93	9,41	95,45	86 2016
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	6,81	15,04	164	315 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		540	19,96	15,705	68,52	485,9	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	11,04	1,10	127	229 2016
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	267 2014
	Шанежка	45	4,0	3,7	24,1	147	253 2014
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	178 Из ин.
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		500	15,09	19,7	51,14	393,77	
Итого за день:		1479	50,75	52,23	179,42	1339,67	

Неделя 1 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,3	3,1	11,9	89	75 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		349	11,77	14,98	50,29	383	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат луковый	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп картофельный с бобовыми с мясом и с гречкой	150/15/10	4,5	2,6	17,7	114	60 2014
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	308 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		560	16,1	12,02	82,94	447,2	
	Салат из кукурузы	15	0,43	0,92	1,2	14,9	12- 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	50/10	8,77	6,03	8,58	124	251 2016
	Плюшка	50	3,9	2,9	25,6	146	255 2014
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	267 2014
Фрукт		170	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		490	19,73	15,72	65,7	483,9	
Итого за день:		1499	51,95	45,22	202,93	1391,1	

Неделя 1 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	187 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	30,56	129	5 2016
Итого за завтрак		389	16,28	17,85	67,2	468	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,06	0,78	0,78	Из ин.
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150/15/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Бефстроганов в сметанном соусе	50/30	13,8	15,0	2,7	202	87 2014
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,7	155	332 2016
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
Итого за обед		555	24,83	23,325	77,1	604,85	
Полдник + ужин	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,6	ин.
	Суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	83 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
	Хлеб пшен.	40	2,4	0,85	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		423	17,36	13,89	54,58	410,77	
Итого за день:		1467	62,82	57,56	202,88	1560,62	

Среднее значение за период	1473,4	52,7	50,91	197,08	1416,45	
-----------------------------------	---------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет

Неделя 2 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,55	Из ин.
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Бутерброд с маслом и с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
Итого за завтрак		360	7,7	11,35	55,82	357,55	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
Итого за завтрак 2		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,38	37,9	46 2016
	Суп рисовый с рыбными консервами	150	5,2	5,1	8,6	101,4	95 2016
	Пирожки с капустой	70	3,3	3,8	16,5	114	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
Итого за обед		450	12,07	11,84	69,43	424	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	11,04	1,1	127	229 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,86	16,74	85,77	Из ин.
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		450	18,33	21,1	48,94	432,77	
Итого за день:		1460	38,85	44,29	189,34	1278,32	

Неделя 2 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		389	17,75	20,08	51,87	459	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,0	3,6	35	21 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	56 2014
	Плов из кур	160	16,0	14,78	26,76	304	321 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб пшеничный	45	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за обед		535	20,63	17,215	76,58	543,15	
	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	82 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		400	12,93	11,29	63,34	409,17	
Итого за день:		1424	55,66	51,085	195,79	1488,32	

Неделя 2 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		339	10,25	13,22	59,56	372,0	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп картофельный с бобовыми на м/б, и с гренками	150/15/10	8,7	3,16	18,45	136,2	60 2014
	Жаркое домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	292 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		545	29,4	10,9	66,71	470,85	
Полдник + ужин	Салат из моркови	40	0,5	0,38	4,64	20,9	42 2016
	Каша гречневая молочная вязкая	130/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	22,4	136	249 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		544	13,67	10,71	70,0	423,0	
Итого за день:		1528	57,67	37,33	200,27	1342,85	

Неделя 2 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	185 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		349	13,68	16,8	51,82	413	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	00	2,9	14	16 2014
	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	150/15/5	5,5	3,56	10,05	93,2	51 2014
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,2	15,6	3,7	212	91 2014
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		630	30,73	26,125	91,08	716,85	
Полдник + ужин	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	122 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135	259 2014.
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		400	21,96	16,18	52,44	396,77	
Итого за день:		1479	70,72	61,605	199,34	1603,62	

Неделя 2 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6,0	27,4	181	188 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		379	15,42	17,0	56,81	423	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,06	0,78	0,78	Из ин.
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/15/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	116 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,94	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		545	21,0	17,93	61,57	478,43	
	Салат из моркови	40	0,5	0,38	4,64	20,9	42 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	50/10	8,77	6,03	8,58	124	251 2016
	Шанежка	45	4,0	3,7	24,1	147	253 2014
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38	267 2014
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		470	19,4	15,6	63,0	470,0	
Итого за день:		1524	60,17	53,03	185,38	1448,43	

Среднее значение за период	1483	56,61	49,47	194,02	1432,31	
-----------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--