

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 3 лет до 7 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 3 до 7 лет

Неделя 1 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	174 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	3,26	4,03	29,14	166	5 2016
Итого за завтрак		445	15,11	15,44	80,5	516	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,09	0	15,15	76	418 2016
	Печенье	20	8,2	4,6	28,4	82	178 Из ин.
Итого за завтрак 2		200	8,29	4,6	43,55	158	
Обед	Винегрет овощной	60	3,1	2,5	4,3	52,0	46 2014
	Щи с рыбными консервами, со сметаной	200/8	5,5	16,35	8,05	106,95	90 Из ин.
	Макароны, запеченные с яйцом	205	9,5	9,48	30,8	250	222 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	55	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		708	21,2	28,8	88,34	625,05	
Полдник + ужин	Салат из моркови	60	0,75	0,05	7,0	31,5	42 2016
	Каша рисовая молочная	150/4	5,7	7,8	39,8	253	172 2014
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	18,69	12,67	11,40	234	245 2016
	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		574	28,9	23,92	81,2	656,1	
Итого за день:		1927	73,5	72,76	293,59	1955,15	

Неделя 1 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	5	7,8	28,4	184	183 2014
	Яйцо вареное	40	5,8	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	23,39	180	3 2016
Итого за завтрак		485	20,33	23,26	66,43	511	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,73	52,6	21 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89	178 Из ин.
	Суфле куриное	80/5	13,21	14,19	2,1	326	132 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	21,0	137	137 2014
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	30,93	117,93	178 Из ин.
Итого за обед		730	22,53	25,11	102,46	831,53	
	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	16 2014
Полдник + ужин	Котлета мясная	70/7	11,0	15,1	10,9	225	93 2014
	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	139 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Ин.
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	30,93	117,93	178 Из ин.
Итого за полдник + ужин		537	18,49	21,21	85,03	576,33	
Итого за день:		1872	64,71	72,58	267,12	2012,46	

Неделя 1 – День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	185 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	18,6	146	1 2016
Итого за завтрак		430	13,77	21,39	66,82	500	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Салат из свеклы солеными огурцами	60	0,7	5,3	3,7	65	30 2014
	Суп картофельный с крупой, с мясом	200/15	7,59	5,34	12,44	128,4	86 2016
	Голубцы ленивые с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219	315 2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,60	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		705	26,83	21,8	90,0	650,7	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,0	6,1	87	36 2014
	Омлет натуральный	110/5	7,52	13,46	1,51	157	229 2016
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	267 2014
	Шанежка	55	4,6	4,3	28,1	171	253 2014
	Хлеб пшеничный	50	3,38	1,17	23,02	117,94	178 Из ин.
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		630	19,2	26,73	64,83	637,94	
Итого за день:		1885	62,16	72,92	234,85	18882,24	

Неделя 1 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200/5	4,4	4,2	15,9	119	75 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	23,39	180	3 2016
Итого за завтрак		445	13,93	15,06	53,65	383	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Салат луковый	15	0,4	1,87	2,36	28	11 2016
	Суп картофельный с бобовыми с мясом и с гренками	200/15/15	6,1	3,5	23,8	153	60 2014
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	308 2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372 2016
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		680	19,9	13,67	102,8	631,6	
	Салат из кукурузы	20	0,58	1,23	1,6	19,9	12 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	17,54	12,05	17,15	247	25 2016
	Плюшка	70	5,5	4,1	35,8	204	255 2014
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	267 2014
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		600	25,42	19,18	75,55	575,9	
Итого за день:		1845	62,61	50,91	245,2	1684,1	

Неделя 1 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,4	8,8	35,1	250	187 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	156	2 2016
Итого за завтрак		445	13,56	15,92	78,48	513	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
	Огурцы свежие(порц)	45	0,36	0,09	1,17	1,17	Из ин.
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200/15/8	5,6	5,06	7,55	95,2	53 2014
	Бефстроганов в сметанном соусе	70/30	15,51	12,47	3,29	305	87 2014
	Рис отварной	125	3,04	4,47	30,57	174,75	332 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		773	27,61	22,56	87,77	763,87	
Полдник + ужин	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	из ин.
	Суфле рыбное	95	15,6	12,2	2,8	184	83 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	21,0	137	137 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Печенье	20	8,2	4,6	28,4	82	178 Из ин.
	Хлеб пшеничн.	50	3,07	1,07	23,02	117,94	Из ин.
Итого за полдник + ужин		525	30,31	22,53	84,83	549,84	
Итого за день:		1863	74,84	64,01	264,28	1920,31	

Среднее значение за период	1878,4	67,56	66,64	261,00	1890,85	
-----------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	5 178 из ин
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	166	2 2016
Итого за завтрак		450	9,23	13,5	74,58	458,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,09	0	15,15	76	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	ин
Итого за завтрак 2		200	8,29	4,6	43,55	117	
Обед	Винегрет овощной	60	3,1	2,5	4,3	52,0	46 2014
	Суп рисовый с рыбными консервами	200	8,6	9,4	14,33	167,25	90 Из ин.
	Пирожки с капустой	95	4,6	5,3	23,1	159	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		585	19,4	17,67	86,92	594,35	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,0	6,1	87	36 2014
	Омлет натуральный	110/5	7,52	13,46	1,51	157	229 2016
	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
	Хлеб пшеничн.	50	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788. Из ин.
Итого за полдник + ужин		515	16,25	23,93	61,54	499,53	
Итого за день:		1750	53,17	59,7	266,59	1669,28	

Неделя 2 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/5	7,4	8,8	35,1	250	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,8	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3 2016
Итого за завтрак		485	22,73	24,26	69,13	577	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,73	52,6	21 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89	56 2014
	Плов из кур	220	21,47	19,69	35,69	406	131 2014
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,93	178 Из ин.
Итого за обед		715	27,65	26,01	105,05	774,53	
	Тефтели рыбные	75/30	11,8	10	13,2	191	82 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	2,1	137	139 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Из ин.
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93	178 Из ин.
Итого за полдник + ужин		525	18,29	15,71	61,03	545,33	
Итого за день:		1845	72,03	68,98	248,41	1990,46	

Неделя 2 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	5	7,8	28,4	184	183 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	1 2014
Итого за завтрак		435	11,07	19,59	58,82	437	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Салат луковый	15	0,4	1,87	2,36	28	11 2016
	Суп картофельный с бобовыми на м/б и с гречками	200//15	6,1	3,5	23,8	153	60 2014
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		698	36,63	14,87	77,05	604,3	
Полдник + ужин	Салат из моркови	60	0,75	0,05	7,0	31,5	42 2016
	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	9,0	9,0	37,0	266	174 2014
	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	249 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		635	18,37	14,57	91,6	573,5	
Итого за день:		1888	69,43	52,03	240,67	1708,4	

Неделя 2 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	185 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3 2016
Итого за завтрак		445	18,05	21,24	67,61	534	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3,	21	16 2014
	Рассольник на м/б со сметаной	200/15/8	5,9	4,76	13,05	118,2	62 2014
	Гуляш из отварной говядины	70/50	19,5	19,5	3,8	268	91 2014
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203 2014
	Кисель из свеж.яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		800	39,2	29,33	111,14	876,3	
Полдник + ужин	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184	122 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	2,1	137	139 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Булочка молочная	70	6,5	1,4	36,4	188	259 2014
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93	178 Из ин.
Итого за полдник + ужин		545	23,77	17,9	34,03	484,93	
Итого за день:		1910	84,29	69,22	225,98	1988,83	

Неделя 2 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,4	8	36,5	241	188 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	1 2014
Итого за завтрак		435	13,13	19,01	65,46	471	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	420 2016
Обед	Огурцы свежие (порционно)	45	0,36	0,09	1,17	1,17	70 Из ин.
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	200/8	5,6	5,06	7,55	95,2	53 2014
	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19	16,3	301	116 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	178 Из ин.
Итого за обед		728	25,16	24,4	78,07	642,77	
	Салат из моркови	60	0,75	0,05	7,0	31,5	42 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	17,54	12,05	17,15	247	251 2016
	Шанежка	55	4,6	4,3	28,1	171	253 2014
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	267 2014
	Фрукт	170	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		625	24,69	18,2	73,25	554,5	
Итого за день:		1893	65,66	64,61	229,98	1761,87	

Среднее значение за период	1857,2	68,92	62,91	242,33	1823,77	
-----------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Среднее значение
За весь период

вес	белки	жиры	углеводы	к/кал
1867,8	68,24	64,77	251,66	1857,31