

Утверждаю:

И.о.директора

МБОУ «Усть – Черновская СОШ»

_____Бычкова О.В.

Примерное двухнедельноециклическое меню
дошкольного питания МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
структурное подразделение д/с «Веслянка»
на осенне-зимний период

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.**

**Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С.,
Лир Д.Н., Гришина А.С., Кашина Е.В.**

7-е издание, переработанное и дополненное, 2013г.

Неделя: 1
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	180	8	13	28	259	0	1	0	0	139	137	21	1
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	15	99	10	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
Итого		415	13	21	50	443	0	4	0	0	168	323	44	2
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
162	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2	4	11	118	0	1	0	2	7	24	7	0
351	Котлета рыбная	70	10	1	7	79	0	0	0	0	25	116	12	0
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	1	4	176	117	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	17	11	74	506	0	2	0	3	53	368	152	1
Полдник														
308	Омлет с зелёным горошком	75	5	6	3	84	0	0	0	0	56	94	11	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
итого:		325	9	11	55	353	0	0	0	2	82	142	35	3
Всего за день:		1421	40	43	179	1357	0	10	0	5	323	833	231	6

Неделя: 1
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
264	Каша пшённая вязкая	180	8	12	33	269	0	1	0	0	124	185	50	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	0	0	0
итого:		430	12	17	85	538	0	1	0	0	144	284	60	2
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
161	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	200	1	4	14	125	0	1	0	0	6	55	25	0
417	Котлета куриная	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	76	11	1
428	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	34	0	0	122	61	20	2
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		720	21	19	66	545	0	39	0	0	187	255	84	5
Полдник														
282	Манная запеканка со сгущённым молоком	100	3	1	20	105	0	0	0	0	9	28	6	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
итого:		300	3	1	35	166	0	3	0	0	23	115	19	0
Всего за день:		1451	37	37	186	1304	0	47	0	0	374	654	163	7

Неделя: 1
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
261	Каша ячневая вязкая	180	6	10	32	244	0	1	0	0	150	140	31	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		420	7	14	67	429	0	4	0	0	170	152	34	1
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
160	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2	4	12	119	0	8	0	2	21	50	21	0
412	Рагу из птиц	175	14	14	16	248	0	10	0	0	25	75	11	2
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		625	18	18	53	479	0	18	0	2	68	175	60	4
Полдник														
559	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	0	0	0	0	11	284	32	1
508	Какао с молоком	200	4	3	25	144	0	1	0	0	124	3	14	1
Итого:		260	8	5	66	338	0	1	0	0	135	287	46	2
		260	8	5	66	338	0	1	0	0	135	287	46	2
Всего за день:		1306	34	37	186	1301	0	27	0	2	393	614	140	7

Неделя: 1
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша манная вязкая	180	7	11	32	252	0	1	0	0	127	137	28	0
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		420	9	28	57	509	0	1	0	0	144	157	45	1
2-ой завтрак														
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0	15	11	9	2
Обед														
139	Суп с рыбной консервы с крупой	200	7	6	13	133	0	6	0	1	51	133	39	1
417	Биточки куриные	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	76	11	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
297	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	12	176	117	4
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	87	13	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	25	16	72	524	0	10	0	2	115	524	196	7
Полдник														
323	Пудинг из творога паровой с повидлом	150	21	16	33	362	0	0	0	0	183	137	21	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		350	21	16	48	422	0	0	0	0	194	140	35	2
Всего за день:		1550	55	60	187	1502	0	27	0	2	468	832	285	12

Неделя: 1
 День: пятница
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	156	213	101	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		450	9	10	69	402	0	4	0	0	185	312	111	1
2-ой завтрак														
	Фрукты (апельсин)	100	1	0	8	43	0	60	0	0	40	14	10	0
Обед														
136	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2	4	10	138	0	7	0	3	30	30	5	1
415	Фрикадельки из кур	70	11	9	6	149	0	0	0	0	31	90	15	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	22	21	87	688	0	12	0	4	107	364	167	8
Полдник														
569	Шанежка наливная	50	4	3	23	139	0	0	0	2	15	78	13	0
506	Чай с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	3	14	0
итого:		250	6	4	39	220	0	1	0	2	142	81	27	0
Всего за день:		1480	38	35	203	1353	0	77	0	6	474	771	315	9

Неделя: 2
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Каша молочная пшеничная вязкая	200	6	7	37	264	0	1	0	0	127	133	26	1
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	15	99	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		435	11	15	59	447	0	1	0	0	153	235	50	3
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
152	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2	2	15	118	0	7	0	2	12	38	18	1
351	Котлета рыбная	70	10	1	7	79	0	0	0	0	25	116	12	0
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	1	4	176	117	0
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	17	9	90	556	0	12	0	3	75	398	177	3
Полдник														
574	"Крендель сахарный"	75	5	10	44	285	0	6	0	8	12	138	54	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		275	5	10	59	346	0	9	0	8	26	138	54	1
Всего за день:		1391	34	34	208	1404	0	26	0	11	274	771	281	7

Неделя: 2
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Каша рисовая вязкая	180	6	11	33	251	0	1	0	0	118	174	39	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		420	7	15	68	436	0	4	0	0	138	186	42	1
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1	4	9	136	0	8	0	2	28	54	16	1
410	Курица в соусе с томатом	100	11	11	2	160	0	2	0	3	32	139	39	1
297	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	12	176	117	4
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	19	16	61	534	0	10	0	6	94	419	200	8
Полдник														
315	Омлет с сыром	140	20	28	3	346	0	0	0	0	400	44	7	3
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		340	20	28	18	406	0	0	0	0	411	47	21	4
Всего за день:		1441	47	59	147	1431	0	18	0	6	663	652	263	13

Неделя: 2
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	164	185	50	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		450	10	10	71	415	0	1	0	0	190	287	74	2
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
139	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	200	2	4	13	157	0	6	0	2	12	33	12	1
416	Кнели из кур с рисом	70	12	12	5	179	0	0	0	0	6	66	13	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		680	23	24	77	688	0	10	0	3	56	327	158	7
Полдник														
589	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	0	0	0	1	9	73	24	1
513	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0	1	0	0	126	15	1	0
итого:		260	8	6	51	266	0	1	0	1	135	88	25	1
Всего за день:		1391	42	40	199	1424	0	16	0	4	401	702	257	10

Неделя: 2
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
254	Каша гречневая вязкая	180	8	12	29	255	0	1	0	0	122	137	23	3
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
итого:		420	9	16	64	440	0	4	0	0	142	149	26	3
2-ой завтрак														
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0	15	11	9	2
Обед														
149	Суп гороховый на курином бульоне	200	2	3	12	86	0	7	0	0	15	53	20	1
353	Фрикадельки рыбные	70	10	1	5	76	0	9	0	0	24	53	20	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
434	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
итого:		730	18	13	64	460	0	23	0	0	109	264	104	5
Полдник														
322	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150	9	8	38	261	0	1	0	0	53	133	26	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
итого:		350	9	8	53	321	0	1	0	0	64	136	40	2
Всего за день:		1600	36	37	191	1268	0	44	0	0	330	560	179	12

Неделя: 2
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	180	8	13	28	259	0	1	0	0	139	137	21	1
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
Итого:		420	10	30	53	516	0	1	0	0	156	157	25	1
2-ой завтрак														
	Фрукты (апельсин)	100	1	0	8	43	0	60	0	0	40	14	10	0
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1	4	6	127	0	15	0	2	27	42	21	1
417	Шницель из кур	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	76	11	1
453	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макароны отварные	130	5	1	25	136	0	0	0	1	5	31	7	1
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
Итого:		680	19	14	77	577	0	20	0	3	92	217	69	5
Полдник														
261	Каша ячневая вязкая	180	6	10	32	244	0	1	0	0	150	140	31	1
506	Чай с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	3	14	0
Итого:		380	8	11	48	325	0	2	0	0	277	143	45	1
Всего за день:		1580	38	55	186	1461	0	83	0	3	565	531	149	7