

**Утверждаю:**

И.о. директора ГБОУ ООШ с. Жемковка

Левичева Н.Н.

«10» сентября 2021 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню  
для организации питания детей структурного подразделения,  
реализующего основные общеобразовательные  
программы дошкольного образования.**

**Осенне-зимний период  
Для детей дошкольного возраста**

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: первая

День: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	10,51	12,13	42,58	319,5	2,92	96
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Какао с молоком	180	200	1,6	2	27	150,87	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>595,73</b>		
Обед									
	Икра кабачковая порционно	30	50	0,3	2,1	2,1	100		
	Щи из свежей капусты с картофелем, с консервами рыбными	160	200	6,96	8,31	30,46	278,94		
	Гуляш с мясом говядины	50	70	3,6	4,56	1,48	98,88	0,48	152
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0	43\3
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>910,66</b>		
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	8,32	11,2	39,12	288	2,92	173
	Сок фруктовый	150	180	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка с повидлом	70	70	6,79	7,14	45,92	275,1	0,19	
<b>Итого</b>							<b>680,4</b>		
<b>Всего</b>							<b>2186,79</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: первая

День: вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	200	13,78	18,22	29,39	422	0,34	49
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	30/6	2,3	4,36	14,62	150,5	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	102,22	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>729,78</b>		
Обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	50	1,77	7,61	10,45	93,9	9,5	33
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	160	200	7,74	10,57	28,42	295,2	7,96	37
	Плов с мясом птицы	150	200	15,53	11,78	16,07	450,82	0,15	
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>1085,26</b>		
Уплотненный полдник	Макаронные отварные со сл. маслом, с сыром	150\5\7	200\5\7	4,98	5,69	21,10	253	1,46	99
	Чай с сахаром	180	200	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>412,9</b>		
<b>Всего</b>							<b>2227,94</b>		

Сезон: Осеннее-зимний

Неделя: первая

День: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша манная молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	9,31	11,20	37,63	288	2,93	88
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Чай с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>525,36</b>		
Обед									
	Салат из лука с растительным маслом	30	50	0,3	0,96	1,27	23,9	3,5	
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	200	3,52	5,98	9,78	213,5	9,74	27
	Печень по - строгановски	50	70	5,52	13,4	0,23	215,58		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,75	9,6	32,85	263	0	186
	Напиток из апельсина + С - витаминизация	150	180	0,3	0,075	12,97	52,5	9	204
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>940,88</b>		
Уплотненный полдник	Картофель, тушеный с овощами	150	200	7,5	5,3	14,66	215,55	8,17	153
	Чай с сахаром	180	200	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>375,45</b>		
<b>Всего</b>							<b>1841,69</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: первая

День: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Бутерброд с повидлом	30\6	30\6	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	Какао с молоком	180	200	1,6	2	27	150,87	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>498,93</b>		
Обед									
	Винегрет	30	50	0,49	2,04	4,69	38,10	1,9	
	Суп картофельный с фрикадельками	160	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	Гуляш с мясом птицы	50	70	3,6	4,56	1,48	150,45	0,48	152
	Макаронные отварные со сливочным маслом	120	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0	43\3
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>812,39</b>		
Уплотненный полдник	Суп вермишелевый на овощном бульоне	180	200				222		
	Чай с сахаром	180	200	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>381,9</b>		
<b>Всего</b>							<b>1693,22</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: первая

День: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Омлет натуральный	150/5/5	200/5/5	10,81	15,01	2,68	312,5	0,59	110
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	102,22	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>540,08</b>		
Обед									
	Кукуруза консервированная порционно	30	30	3	0,12	4,98	33	66	38
	Суп вермишелевый с мясом птицы	160	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	52
	Котлета мясная с соусом красным основным	50	70	10,18	8,99	8,71	170,13	1,01	161, 228
	Картофельное пюре	120	150	3,07	5,24	18,06	142	17,95	206
	Напиток из лимона + С - витаминизация	150	180	0,22	0,019	36,64	96	6,4	97
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>762,4</b>		
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,8	4,6	16,2	168,8	1,560	86
	Сок фруктовый	150	180	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка домашняя	70	70	2,402	3,054	29,87	177,7	0,19	
<b>Итого</b>							<b>463,8</b>		
<b>Всего</b>							<b>1766,28</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: вторая

День: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	8,32	11,2	39,12	288	2,92	173
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Чай с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>525,36</b>		
Обед									
	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	30	50	0,5	1,51	2,12	23,9	3,5	3
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	160	200	13	10,4	44,18	178,94	6,1	36
	Сосиски отварные	60	60	4,45	5,73	0,47	78,17	0	26
	Картофельное пюре	120	150	3,07	5,24	18,06	142	17,95	206
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>668,35</b>		
Уплотненный полдник	Огурцы соленые консервированные порционно	30	40	0,36	0,005	1,13	6,3	4,5	69
	Овощное рагу	150	200	6,67	12,05	30,47	260	43	77
	Сок фруктовый	150	180	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Пирожки с капустой и яйцом	70	70	2,402	3,054	29,87	237,7	0,19	
<b>Итого</b>							<b>561,3</b>		
<b>Всего</b>							<b>1755,01</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: вторая

День: вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша овсяная молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	6,33	6	33	192,62	0,3	162
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	30/6	2,3	4,36	14,62	150,5	0	1
	Какао с молоком	180	200	1,2	1,3	13	150,87	1,17	248
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>549,05</b>		
Обед									
	Винегрет	30	50	0,49	2,04	4,69	38,10	1,9	
	Рассольник с картофелем с мясом птицы со сметаной	160	200	4,86	11,4	37,54	145	11,8	15
	Котлета мясная с соусом красным основным	50	70	10,18	8,99	8,71	170,13	1,01	161, 228
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,75	9,6	32,85	263	0	186
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>861,57</b>		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом, с сыром	150\5\7	200\5\7	5,25	3,75	34,05	249,8	0	43\3
	Кисель	180	200	0	0	18	90	0	233
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>456,7</b>		
<b>Всего</b>							<b>1867,32</b>		



Сезон: Осенне-зимний

Неделя: вторая

День: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	10,51	12,13	42,58	319,5	2,92	96
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	102,22	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>547,08</b>		
Обед									
	Икра кабачковая	30	50	0,3	2,1	2,1	100		
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Котлета рыбная с соусом красным основным	50	70	8,15	6,3	29,85	156,14	0,42	134
	Гороховое пюре	120	150	34,2	4,77	79,30	178,2	0,13	161
	Напиток из лимона + С - витаминизация	150	180	0,22	0,019	36,64	96	6,4	97
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>819,74</b>		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	200	13,78	18,22	29,39	422	0,34	49
	Чай с сахаром	180	200	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>581,91</b>		
<b>Всего</b>							<b>1948,72</b>		

Сезон: Осеннее - зимний

Неделя: вторая

День: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Омлет натуральный	150/5/5	200/5/5	10,81	15,01	2,68	312,5	0,59	110
	Бутерброд с повидлом	30\6	30\6	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	Чай с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>571,56</b>		
Обед									
	Горошек зеленый консервированный порционно	30	30	3	0,12	4,98	33	66	38
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	200	1,028	2,315	6,723	133,32	18,870	82
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Кисель + С- витаминизация	150	180	0	0	13,5	67,5	0	233
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>633,49</b>		
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	8,32	11,2	39,12	288	2,92	173
	Компот из свежих яблок	180	200	0,21	0,21	24	97,25	8,4	57
	Батон нарезной	30	40	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
<b>Итого</b>							<b>502,15</b>		
<b>Всего</b>							<b>1707,2</b>		

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: вторая

День: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша манная молочная со сливочным маслом, с сахаром	150/5/5	200/5/5	9,31	11,20	37,63	288	2,93	88
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Какао с молоком	180	200	1,6	2	27	150,87	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	49,17	0,58	251
<b>Итого</b>							<b>558,34</b>		
Обед									
	Салат из моркови с растительным маслом	30	50				23,9		
	Суп рыбный с картофелем	160	200	7,95	9,75	37,95	150,44	12,05	41
	Плов с мясом птицы	150	200	15,53	11,78	16,07	450,82	0,15	
	Напиток из апельсина + С – витаминизация	150	180	0,3	0,075	12,97	52,5	9	204
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
<b>Итого</b>							<b>780,06</b>		
Уплотненный полдник	Макароны отварные со сливочным маслом	150	200	5,25	3,75	34,05	191	0	43\3
	Соус красный основной	30	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	7
	Сок фруктовый	150	180	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка домашняя	70	70	2,402	3,054	29,87	177,7	0,19	
<b>Итого</b>							<b>517</b>		
<b>Всего</b>							<b>1855,4</b>		

### Список литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

3. Организация питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. Алексеевой А., Дружининой Л., Ладодо К. – Просвещение, 1990.

4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. 2012.