

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ

с. Выселки

_____ О.А.Чабуркина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД « ЧЕБУРАШКА», РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНУЮ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации



S=RU, O=ГБОУ СОШ
с. Выселки,
CN=Чабуркина Ольга
Александровна,
E=vysel_sch@samara.ed
u.ru
0080e4e232a4c0254b
2022.04.13 13:11:
04+04'00'

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (Осенне-зимнее)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови,60 (Зима)	60	1		7	31	3,01
	Каша ячневая,150 (Зима)	150	2004	308	13210	64128	253
	Кофейный напиток на молоке, 180 (Зима)	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30 (Зима)	30	3	9	20	170	2,01
	Сыр порционно,5 (Зима)	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			2015	321	13275	64552	
2-ой завтрак							
	Яблоки,100 (Зима)	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом,60 (Зима)	60	1	5	5	69	21,01
	Суп вермишелевый,200 (Зима)	200	2	1	13	71	109,01
	Рагу из кур,180 (Зима)	180	4	5	24	154	220,22
	Компот из яблок,180 (Зима)	180			14	57	300,13
	Хлеб пшеничный,30 (Зима)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Зима)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			13	13	92	533	
Полдник							
	Снежок,100 (Зима)	150	4	4	15	111	33
	Печенье сдобное пресное,60 (Зима)	60	5	5	31	194	400,01
Итого за Полдник			9	9	46	305	
Ужин							
	Рулет из капусты,200 (Зима)	200	4	5	27	172	220,2
	Сок,100 (Зима)	100	500		9100	38000	300,14
	Вафли (Зима)	20	640	560	16220	68420	608
	Хлеб пшеничный,30 (Зима)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			1146	565	25362	106663	
Итого за день			3183	908	38785	172100	

Рацион: Сад (Осенне-зимнее)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-морковный, 150 (Зима)	150					476,01
	Соус яблочный, 30	30			5	21	44
	Чай с сахаром	180			9	34	300
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
Итого за Завтрак			3	9	34	225	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, 60	60	1	3	6	54	26,01
	Свекольник со сметаной и яйцом, 200	200	1	3	7	58	120,01
	Шницель (биточек) мясной паровой, 60	60	9	10	4	141	263
	Картофель запеченный молочном соусе, 100	200	4	7	24	167	263,03
	Компот из чернослива, 200	200			19	76	300,1
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			21	25	96	678	
Полдник							
	Йогурт, 100	150	3	3	4	53	23
	Печенье пром. пр-ва, 24гр.	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			3	4	7	73	
Ужин							
	Кнели рыбные, 80	80	8	4	5	91	228,03
	Каша перловая рассыпчатая, 150	150	5	8	33	223	207
	Кисель из отвара шиповника, 180	180			23	103	300,06
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			15	12	76	488	
Итого за день			42	50	223	1511	

Рацион: Сад (Осенне-зимнее)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и изюма, 50 гр.	50	1	4	12	89	13,02
	Каша пшеничная молочная, 200	200	7	9	26	212	208
	Какао на молоке, 180	180	6	8	19	165	300,18
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
	Сыр порционно, 5	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			20	30	95	725	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат "Зимний", 50	50	1	3	6	53	25,03
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2	5	8	90	100
	Гуляш из отвар. мяса в мол. смет. соусе, 70	70	10	9	3	138	264,01
	Макаронные запеченные с яйцом, 160	160	9	11	37	279	265
	Компот из сухофруктов, 180	180			16	62	306,01
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			28	30	106	804	
Полдник							
	Кефир, 180	180					28
	Печенье пром. пр-ва, 24гр.	24		1	3	20	607
Итого за Полдник				1	3	20	
Ужин							
	Овощная запеканка по-украинский, 170	170	6	6	19	151	220,23
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			508	6	9134	38222	
Итого за день			556	67	9348	39818	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из яиц,95	95	6	11	4	136	5,02
	Салат из моркови и изюма, 50 гр.	50	1	4	12	89	13,02
	Чай с молоком,200	200	4	4	16	113	302
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
	Сыр порционно,5	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			17	28	70	597	
2-ой завтрак							
	Яблоки,100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат Овощной,50	50	1	4	6	64	25,01
	Суп рыбн.консерв.(Горбуша),200	200					119,01
	Печень тушеная в сметане,55/40	55/40	15	9	4	161	225,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	7	18	157	252
	Компот из шиповника,180	180			15	66	308,01
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
Итого за Обед			22	20	58	519	
Полдник							
	Йогурт,100	150	3	3	4	53	23
	Булочка осенняя, 60	60	5	9	32	220	411
Итого за Полдник			8	12	36	273	
Ужин							
	Овощи тушеные,150	150	3	5	18	126	237
	Сок,100	100	500		9100	38000	300,14
	Печенье пром.пр-ва,24гр.	24		1	3	20	607
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			505	6	9136	38217	
Итого за день			552	66	9310	39653	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови,60	60	1		7	31	3,01
	Сырники творожные,запеченые,150	150	23	35	23	499	220,11
	Соус яблочный,30	30			5	21	44
	Кофейный напиток на молоке, 180	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
Итого за Завтрак			31	48	75	855	
2-ой завтрак							
	Яблоки,100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат луковый,5	5		1		7	50
	Суп фасолевый,200	200	6	1	22	121	121
	Огурец сол.порционно,35	35			1	5	
	Рулет из карт.с отварным мясом,190/12	190	15	15	-28	281	231,01
	Компот из лимонов,180	180			16	63	300,17
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			27	19	47	659	
Полдник							
	Ряженка,150	150					32
	Вафли	20	640	560	16220	68420	608
Итого за Полдник			640	560	16220	68420	
Ужин							
	Салат из свеклы с р/маслом,60	60	1	5	5	69	21,01
	Макароны запеченые с яйцом,160	160	9	11	37	279	265
	Сок,100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			512	16	9157	38419	
Итого за день			1210	643	25509	108400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	200	4	7	15	139	200
	Кофейный напиток на молоке, 180	180	4	4	20	134	300,08
	Салат из моркови, 40	40			5	21	3
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
	Сыр порционно, 5	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			14	20	78	553	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед							
	Салат овощной с свеклой, 60	60	1		4	21	20
	Суп овощной, 200	200	2	3	7	67	122,01
	Плов из кур, 200	200	12	14	23	271	220,27
	Компот из чернослива, 200	200			19	76	300,1
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			21	19	89	617	
Полдник							
	Снежок, 100	150	4	4	15	111	33
	Печенье пром. пр-ва, 24гр.	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			4	5	18	131	
Ужин							
	Творожная запеканка, 150	150	16	23	19	346	220,54
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			518	23	9134	38417	
Итого за день			557	67	9329	39765	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с яблоком, 60 гр.	60	1	4	6	67	18
	Каша пшеничная на молоке, 200	200	7	9	26	212	208,03
	Какао на молоке, 180	180	6	8	19	165	300,18
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
Итого за Завтрак			17	30	71	614	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед	Салат витаминный с растит.маслом, 50	50	1	4	4	56	46
	Суп вермишелевый, 200	200	2	1	13	71	109,01
	Курица отв. кусочками, 60	60	32	3	3	162	260,01
	Рагу овощное, 180	180	4	5	24	154	220,02
	Кисель из черной смородины, 180	180			17	68	300,03
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			45	15	97	693	
Полдник							
	Кефир, 100	150	5	2	6	65	27
	Вафли	20	640	560	16220	68420	608
Итого за Полдник			645	562	16226	68485	
Ужин							
	Рыба запеч. с картоф. п.-русс., 150	150	16	7	25	175	220,29
	Чай с сахаром	180			9	34	300
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			18	7	49	280	
Итого за день			725	614	16453	70119	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови,60	60	1		7	31	3,01
	Омлет натуральный с сыром,100	100	9	16	2	190	221,02
	Чай с сахаром	180			9	34	300
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9		20	170
Итого за Завтрак			13	25	38	425	
2-ой завтрак							
	Сок,100	100	500		9100	38000	300,14
Итого за 2-ой завтрак			500		9100	38000	
Обед	Салат овощной с свеклой,60	60	1		4	21	20
	Суп перловый,200	200	1	1	10	58	123,01
	Бефстроганов из отв.мяса в мол.см.соусе,80	80	15	20	4	259	220,3
	Картофель отварной,100	100	2	3	17	103	220,32
	Компот из кураги,180	180	1		19	80	307,01
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50	50	4	2	21	111	606
	Итого за Обед			26	26	90	703
Полдник							
	Ряженка,150	150					32
	Ватрушка с повидлом,60	60	4	5	35	194	410
Итого за Полдник			4	5	35	194	
Ужин							
	Голубцы с гречневой кашей,150	150	6	8	22	180	250
	Кисель св.яблок,180	180			20	82	309,01
	Яблоки,100	100			10	47	500
	Хлеб пшеничный,30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			8	8	67	380	
Итого за день			551	64	9330	39702	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная, 200	200	7	9	26	212	208
	Яйцо вареное, 40	40	5	5		63	601
	Кофейный напиток на молоке, 180	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
	Итого за Завтрак		19	27	66	579	
2-ой завтрак	Яблоки, 100	100			10	47	500
Итого за 2-ой завтрак					10	47	
Обед	Салат из свеклы с р/маслом, 60	60	1	5	5	69	21,01
	Суп картофельный с клецками, 200	200	3	3	19	110	104,02
	Рулет из мяса с рисом, 140	140	15	16	18	277	220,35
	Компот морковно-лимонный, 180	180	1		15	60	300,11
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
	Итого за Обед		26	26	93	698	
Полдник	Йогурт, 100	150	3	3	4	53	23
	Вафли	20	640	560	16220	68420	608
Итого за Полдник		643	563	16224	68473		
Ужин	Рыба туш. с овощ. и томат., 70	70	8	4	2	48	220,36
	Картофель запеченный молочном соусе, 100	100	2	3	12	83	263,03
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Чай с сахаром	180			9	34	300
	Итого за Ужин		12	7	38	236	
Итого за день		700	623	16431	70033		

Рацион: Сад (Осенне-зимнее)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг пшеничный с творогом и морковью, 150	150	9	10	33	262	267,01
	Соус яблочный, 30	30			5	21	44
	Какао на молоке, 180	180	6	8	19	165	300,18
	Бутерброд с маслом, 30	30	3	9	20	170	2,01
	Сыр порционно, 5	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			21	27	95	707	
2-ой завтрак							
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
Итого за 2-ой завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Огурец сол. порционно, 35	35			1	5	
	Борщ с капустой и картофелем, 200	200	1	3	7	69	101,01
	Запеканка макаронная с мясом, 150	150	17	15	37	353	220,06
	Компот из изюма, чернослива, св. яблок, 180	180			21	84	300,22
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			24	20	102	693	
Полдник							
	Снежок, 100	150	4	4	15	111	33
	Булочка с крошкой, 60	60	6	12	38	284	403,01
Итого за Полдник			10	16	53	395	
Ужин							
	Картофель в молоке, 150	150	5	6	29	185	220,39
	Чай с сахаром	180			9	34	300
	Огурец сол. порционно, 35	24				3	
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			7	6	53	293	
Итого за день			562	69	9403	40088	