

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ

с. Выселки

_____ О.А.Чабуркина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД « ЧЕБУРАШКА», РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНУЮ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИ
Я 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 13:09:
23+04'00'

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови, 40 (Зима)	40			5	21	3
	Каша ячневая, 120 (Зима)	120	1603	247	10568	51302	253,01
	Кофейный напиток на молоке, 150 (Зима)	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20 (Зима)	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно, 4 (Зима)	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			1613	258	10634	51707	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50 (Зима)	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом, 45 (Зима)	45	1	4	3	51	21
	Суп вермишелевый, 150 (Зима)	150	1	1	9	53	109
	Рагу из кур, 140 (Зима)	140	3	4	19	120	220,21
	Компот из яблок, 150 (Зима)	150			11	46	300,12
	Хлеб пшеничный, 20 (Зима)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Зима)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			10	10	69	407	
Полдник							
	Снежок, 100 (Зима)	150	4	4	15	111	33
	Печенье сдобное пресное, 50 (Зима)	50	5	4	26	162	400
Итого за Полдник			9	8	41	273	
Ужин							
	Рулет из капусты, 150 (Зима)	150	3	4	20	129	220,19
	Сок, 100 (Зима)	100	500		9100	38000	300,14
	Вафли (Зима)	20	640	560	16220	68420	608
	Хлеб пшеничный, 20 (Зима)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			1145	564	25350	106597	
Итого за день			2777	840	36103	159029	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-морковный, 120 (Зима)	120	13	19	20	301	476
	Соус яблочный, 30	30			5	21	44
	Чай с сахаром, 150	150			7	28	300,2
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
Итого за Завтрак			15	26	47	481	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, 40	40	1	2	4	36	26
	Свекольник со сметаной и яйцом, 150	150	1	3	7	58	120
	Шницель (биточек) мясной паровой, 50	50	8	8	3	117	263,01
	Картофель запеченный в молочном соусе, 100	100	2	3	12	83	263,03
	Компот из чернослива, 150	150			14	56	300,09
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			17	17	67	487	
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, 60	60	6	3	4	69	228,02
	Соус томатный, 30	30	12	42	80	745	45
	Каша перловая рассыпчатая, 110	110	3	6	24	164	206
	Кисель из отвара шиповника, 150	150			21	94	300,05
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			23	51	139	1120	
Итого за день			58	98	269	2206	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и изюма, 40 гр.	40	1	3	9	68	13,01
	Каша пшеница молочная, 150	150	6	7	19	159	208,01
	Какао на молоке, 150	150	5	6	16	136	22
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно, 4	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			19	23	88	637	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат "Зимний", 40	40		3	4	43	25,02
	Щи из свежей капусты с картофелем, 150	150	1	4	6	68	100,01
	Гуляш из отвар. мяса в мол. смет. соусе, 60	60	9	8	3	119	264
	Макаронные запеченные с яйцом, 130	130	7	9	30	227	265,01
	Компот из кураги, 150	150	1		16	65	307
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			23	25	86	659	
Полдник							
	Кефир, 100	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром. пр-ва, 24 гр.	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			5	3	9	85	
Ужин							
	Овощная запеканка по-украинский, 150	150	5	6	17	145	226,01
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			507	6	9127	38193	
Итого за день			554	57	9319	39619	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 1

День: четверг

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
	Чай с молоком,150	150	4	4	13	98	302,01
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно,4	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			17	22	61	508	
2-ой завтрак							
	Сыр порционно,4	8	5		29	143	299,02
Итого за 2-ой завтрак			5		29	143	
Обед							
	Салат Овощной,40	40	1	3	5	51	25
	Суп рыбн. консерв.(Горбуша), 150	150					119
	Печень тушеная в сметане,48/30	48/30	12	8	3	132	225
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	6	15	126	252
	Компот из шиповника,150	150			14	62	308,02
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	48	602
Итого за Обед			18	17	47	419	
Полдник							
	Йогурт,100	150	3	3	4	53	23
	Булочка осенняя, 50	50	4	7	26	184	411,01
Итого за Полдник			7	10	30	237	
Ужин							
	Овощи тушеные,120	120	2	4	14	101	236
	Сок,100	100	500		9100	38000	300,14
	Печенье пром.пр-ва,24гр.	24		1	3	20	607
	Хлеб пшеничный,20	30	2		15	71	602
Итого за Ужин			504	5	9132	38192	
Итого за день			551	54	9299	39499	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови, 40	40			5	21	3
	Сырники	120	19	28	18	399	220,1
	творожные, запеченные, 120				5	21	44
	Соус яблочный, 30	30					
	Кофейный напиток на молоке, 150	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
Итого за Завтрак			24	39	60	682	
2-ой завтрак	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед	Салат луковый, 5	5		1		7	50
	Суп фасолевый, 150	150					121,01
	Рулет из карт. с отварным мясом, 165/10	165/10	14	13	-26	258	231
	Компот из лимонов, 150	150			14	52	300,16
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			19	15	15	454	
Полдник	Ряженка, 150	150					32
	Вафли	20	640	560	16220	68420	608
Итого за Полдник			640	560	16220	68420	
Ужин	Запеканка капустная, 160	160	7	6	17	154	220,24
	Соус томатный, 30	30	12	42	80	745	45
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 30	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			521	48	9212	38970	
Итого за день			1204	662	25516	108571	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	150	3	5	11	104	200
	Кофейный напиток на молоке, 150	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно, 4	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			13	16	72	488	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат овощной с свеклой, 40	40			3	14	19
	Суп овощной, 150	150	1	3	5	50	122
	Плов из кур, 150	150	12	14	23	271	220,26
	Компот из чернослива, 150	150			14	56	300,09
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			18	18	72	528	
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, 120	120	13	18	15	277	220,53
	Сок, 100	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			515	18	9125	38325	
Итого за день			550	57	9296	39517	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с яблоком, 45 гр.	45		3	4	40	16
	Каша пшеничная на молоке, 150	150	6	7	19	159	208,02
	Какао на молоке, 150	150	5	6	16	136	22
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
Итого за Завтрак			13	23	54	466	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат витаминный с растит.маслом, 40	40		3	3	45	46,01
	Суп вермишелевый, 150	150	1	1	9	53	109
	Курица отв. кусочками, 50	50	27	2	3	135	260
	Рагу овощное, 150	150	3	4	20	129	220,01
	Кисель из черной смородины, 150	150			14	56	300,04
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			36	11	76	555	
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.порусс., 120	120	13	6	20	140	220,28
	Чай с сахаром, 150	150			7	28	300,2
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			15	6	37	216	
Итого за день			709	602	16402	69767	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли) (2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба, 150 (Лето)	150	5	7	20	158	203,01
	Яйцо вареное, 20 (Лето)	20	3	2		31	601,01
	Чай с молоком, 150 (Лето)	150	4	4	13	98	302,01
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно, 4 (Лето)	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			19	20	77	561	
Второй завтрак							
	Яблоки, 50 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Второй завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, 40 (Лето)	40	1	2	4	36	26
	Суп вермишелевый, 150 (Лето)	150	1	1	9	53	109
	Мясо тушеное с овощами и зел. горшком, 150 (Лето)	150	14	18	10	253	247
	Компот из яблок, 150 (Лето)	150			11	46	300,12
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			21	22	61	525	
Полдник							
	Снежок, 100 (Лето)	150	4	4	15	111	33
	Вафли (Лето)	20	640	560	16220	68420	608
Итого за Полдник			644	564	16235	68531	
Ужин							
	Вареники ленивые, 120 (Лето)	120	15	19	21	316	248
	Соус яблочный, 30 (Лето)	30			5	21	44
	Сок, 120 (Лето)	120	600		10920	45600	300,15
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			617	19	10956	45985	
Итого за день			1301	625	27338	115647	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с морковью, 100	100	10	16	22	275	220,07
	Соус молочный, 30	30	1	2	2	31	35
	Кофейный напиток на молоке, 150	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
Итого за Завтрак			16	29	56	547	
2-ой завтрак							
	Яблоки, 50	95			9	45	500,01
Итого за 2-ой завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом, 45	45	1	4	3	51	21
	Суп картофельный с клецками, 150	150	2	2	14	82	104,01
	Рулет из мяса с рисом, 120	120	13	13	15	238	220,34
	Компот морковно-лимонный, 150	150	1		12	50	300,19
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			22	20	71	558	
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., 50	50	6	3	2	35	220,37
	Картофель запеченный молочном соусе, 100	100	2	3	12	83	263,03
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Чай с сахаром, 150	150			7	28	300,2
Итого за Ужин			10	6	31	194	
Итого за день			691	618	16391	69817	

Рацион: Осенне-Зимнее меню (Ясли)

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, 120	120	7	8	27	209	267
	Соус яблочный, 30	30			5	21	44
	Какао на молоке, 150	150	5	6	16	136	22
	Бутерброд с маслом, 20	20	2	7	15	131	2
	Сыр порционно, 4	8	5		29	143	299,02
Итого за Завтрак			19	21	92	640	
2-ой завтрак							
	Сок, 100	100			9100	38000	300,14
Итого за 2-ой завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Огурец сол. порционно, 35	35			1	5	
	Борщ с капустой и картоф., 150	150	1	2	5	54	101
	Запеканка макаронная с мясом, 120	120	14	12	29	283	220,05
	Компот из изюма, чернослива, св.яблока, 150	150			18	71	300,21
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			20	15	80	550	
Полдник							
	Снежок, 100	150	4	4	15	111	33
	Булочка с крошкой, 50	50	5	10	31	237	403
Итого за Полдник			9	14	46	348	
Ужин							
	Картофель в молоке, 120	120	4	4	23	148	220,4
	Чай с сахаром, 150	150			7	28	300,2
	Печенье пром. пр-ва, 24гр.	24		1	3	20	607
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			6	5	43	244	
Итого за день			554	55	9361	39782	
Итого за период			7648	3043	131956	567807	
Среднее значение за период			764,8	304,3	13195,6	56780,7	