



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.
Выселки, CN=Чабуркина
Ольга Александровна,
E=vyse1_sch@samara.edu.ru
0080e4e232a4c0254b
2022.04.14 10:42:25+04'00'

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 ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ 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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с яблоком, 60 гр. (Лето)	60	1	4	6	67	18
	Плов с фруктами, 170 (Лето)	170	4	15	44	330	220,13
	Кофейный напиток на молоке, 180 (Лето)	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			13	33	93	729	
Второй завтрак							
	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
Итого за Второй завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Салат из картофеля с зел.горошком, 60 (Лето)	60	2	5	8	82	7
	Борщ с капустой и картофелем, 200 (Лето)	200	1	3	7	69	101,01
	Котлеты, биточки, шницели, 80 (Лето)	80	13	11	8	181	239
	Макаронные изделия отварные, 150 (Лето)	150	4	4	19	134	905
	Компот из чернослива, 200 (Лето)	200			19	76	300,1
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			26	25	97	724	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Рогалик с повидлом, 60 (Лето)	60	5	8	40	252	405
Итого за Полдник			10	10	46	317	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные, 150 (Лето)	150	23	35	23	499	220,11
	Сметанная подлива, 30 (Лето)	30		6	11	97	603
	Чай без сахара, 180 (Лето)	180					300,01
	Яблоки, 100 (Лето)	100			10	47	500
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			25	41	59	714	
Итого за день			574	109	9395	40484	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная,200 (Лето)	200	6	10	26	217	205
	Чай с молоком,200 (Лето)	200	4	4	16	113	302
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			14	24	65	528	
Второй завтрак	Сок,100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Итого за Второй завтрак			500		9100	38000
Обед	Салат овощной с свеклой,60 (Лето)	60	1		4	21	20
	Суп рыбн.консерв.(Горбуша),200 (Лето)	200					119,01
	Голубцы ленивые,150 (Лето)	150					220,15
	Компот морковно-лимонный,180 (Лето)	180	1		15	60	300,11
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
	Итого за Обед			8	2	55	263
Полдник	Йогурт,150 (Лето)	150	3	3	4	53	23
	Сдоба,60 (Лето)	60	25	22	36	443	407
Итого за Полдник			28	25	40	496	
Ужин	Котлеты картофельные с маслом,150 (Лето)	150	9	12	27	251	246,02
	Соус молочный,30 (Лето)	30	1	2	2	31	35
	Компот из шиповника,180 (Лето)	180			15	66	308,01
	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			12	14	69	466	
Итого за день			562	65	9329	39753	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с курагой,60 (Лето)	60	1		9	41	11
	Омлет натуральный с сыром,60 (Лето)	60	7	11	1	133	221,01
	Какао на молоке,180 (Лето)	180	6	8	19	165	300,18
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			18	29	52	537	
Второй завтрак							
	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
Итого за Второй завтрак					10	47	
Обед							
	Огурец сол.порционно,35 (Лето)	35			1	5	
	Щи из свежей капусты с картофелем. (Лето)	200	2	5	8	90	100
	Фрикадельки из курицы,80 (Лето)	80	12	16	7	219	259
	Пюре свекольное,150 (Лето)	150	2	5	16	119	220,04
	Чай без сахара ,150 (Лето)	150					300,02
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			22	28	68	615	
Полдник							
	Кефир,150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром.пр-ва,24гр. (Лето)	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			5	3	9	85	
Ужин							
	Биточки рисовые,150 (Лето)	150	6	11	40	280	257
	Соус молочный,сладкий,30 (Лето)	30	1	1	16	76	36
	Кисель из черной смородины,180 (Лето)	180			17	68	300,03
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			9	12	88	495	
Итого за день			54	72	227	1779	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с морковью,120 (Лето)	120	12	20	26	336	230
	Соус молочный,сладкий,30 (Лето)	30	1	1	16	76	36
	Чай с молоком,200 (Лето)	200	4	4	16	113	302
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			21	35	81	723	
Второй завтрак							
	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
Итого за Второй завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом,60 (Лето)	60	1	5	5	69	21,01
	Суп рыбный с фрикадельками,200 (Лето)	200	7	3	12	106	114
	Печень тушеная в сметане,55/40 (Лето)	55/40	15	9	4	161	225,01
	Каша перловая рассыпчатая,150 (Лето)	150	5	8	33	223	207
	Кисель св.яблок,180 (Лето)	180			20	82	309,01
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			34	27	110	823	
Полдник							
	Снежок,150 (Лето)	150	4	4	15	111	33
	Печенье пром.пр-ва,24гр. (Лето)	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			4	5	18	131	
Ужин							
	Овощная запеканка по-украинский,150 (Лето)	150	5	6	17	145	226,01
	Сок,100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			507	6	9132	38216	
Итого за день			566	73	9351	39940	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями, 180 (Лето)	180	8	10	27	233	108,01
	Кофейный напиток на молоке, 180	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			16	24	70	565	
Второй завтрак							
	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
Итого за Второй завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, 60 (Лето)	60	1	3	6	54	26,01
	Рассольник Ленинградский, 200 (Лето)	200	2	6	14	119	102,01
	Рулет из карт. с отварным мясом, 190/12 (Лето)	190/12	16	16	-30	299	231,01
	Компот из кураги, 180 (Лето)	150	1		16	66	307,01
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			26	27	42	720	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Ватрушка с повидлом, 60 (Лето)	60	4	5	35	194	410
Итого за Полдник			9	7	41	259	
Ужин							
	Овощи тушеные, 150 (Лето)	150	3	5	18	126	237
	Чай без сахара , 180 (Лето)	180					300,01
	Яблоки, 100 (Лето)	100			10	47	500
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			5	5	43	244	
Итого за день			556	63	9296	39788	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с морковью,75 (Лето)	75	6	7	3	105	238
	Чай с лимоном,200 (Лето)	200			14	51	303
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
	Итого за Завтрак		10	17	40	354	
Второй завтрак	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
	Итого за Второй завтрак				10	47	
Обед	Салат Овощной,50 (Лето)	50	1	4	6	64	25,01
	Суп картофельный с бобовыми,200 (Лето)	200	4	4	12	113	107,01
	Запеканка макаронная с мясом,150 (Лето)	150	17	15	37	353	220,06
	Кисель из отвара шиповника,180 (Лето)	180			23	103	300,06
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
	Итого за Обед		28	25	114	815	
Полдник	Йогурт,150 (Лето)	150	3	3	4	53	23
	Печенье пром.пр-ва,24гр. (Лето)	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			3	4	7	73	
Ужин	Котлеты,рубленные из кур,запеченные в соусе,70 (Лето)	70	9	12	5	167	241
	Каша ячневая,150 (Лето)	150	2004	308	13210	64128	253
	Компот из сухофруктов и св.яблок,180 (Лето)	180			16	62	306,01
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			2015	320	13246	64428	
Итого за день			2056	366	13417	65717	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с черносливом, 60 (Лето)	60	1		9	42	14
	Пудинг из творога с яблоком, 150 (Лето)	150	16	21	24	348	600
	Соус из кураги, 30 (Лето)	30			8	32	38
	Кофейный напиток на молоке, 180 (Лето)	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
	Итого за Завтрак			25	35	84	754
Второй завтрак	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Итого за Второй завтрак		500		9100	38000	
Обед	Огурец сол. порционно, 35 (Лето)	35			1	5	
	Борщ с фасолью и картофелем, 200 (Лето)	200	3	3	13	89	110,01
	Запеканка из капусты и отварного мяса, 150 (Лето)	150	16	14	18	261	254,01
	Кисель из черной смородины, 180 (Лето)	180			17	68	300,03
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
	Итого за Обед			25	19	85	605
Полдник	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром. пр-ва, 24гр. (Лето)	24		1	3	20	607
	Итого за Полдник		5	3	9	85	
Ужин	Картофель тушеный с луком и томатом, 150 (Лето)	150	3	4	26	155	244
	Котлеты рыбные паровые, 70 (Лето)	70	9	2	7	81	271,01
	Чай без сахара, 180 (Лето)	180					300,01
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Яблоки, 100 (Лето)	100			10	47	500
	Итого за Ужин			14	6	58	354
Итого за день			569	63	9336	39798	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба,200 (Лето)	200	7	9	27	210	203
	Яйцо вареное,40 (Лето)	40	5	5		63	601
	Чай с молоком,200 (Лето)	200	4	4	16	113	302
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
	Сыр порционнно,10 (Лето)	10	3		18	89	299,03
Итого за Завтрак			23	28	84	673	
Второй завтрак							
	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
Итого за Второй завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты,60 (Лето)	60	1	3	6	54	26,01
	Суп вермишелевый,200 (Лето)	200	2	1	13	71	109,01
	Курица тушенная с овощами и зел.горшком,200 (Лето)	200	18	24	13	337	247,01
	Компот из яблок,180 (Лето)	180			14	57	300,13
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			27	30	82	701	
Полдник							
	Снежок,150 (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,150 (Лето)	150	18	24	26	396	248,01
	Соус яблочный,30 (Лето)	30			5	21	44
	Сок,100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			520	24	9146	38488	
Итого за день			1214	646	25557	108440	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови,60 (Лето)	60	1		7	31	3,01
	Суфле из яиц,95 (Лето)	95	6	11	4	136	5,02
	Кофейный напиток на молоке, 180 (Лето)	180	4	4	20	134	300,08
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			15	25	54	499	
Второй завтрак							
	Яблоки,100 (Лето)	100			10	47	500
Итого за Второй завтрак					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром,60 (Лето)	60	3	6	4	80	4
	Щи по уральский,200 (Лето)	200	2	4	8	75	111,01
	Курица отв.кусочками,60 (Лето)	60	32	3	3	162	260,01
	Картофельное пюре,170 (Лето)	170	4	6	12	150	251,01
	Компот из изюма,чернослива,св.яблок,180 (Лето)	180			21	84	300,22
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный,50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			47	21	84	733	
Полдник							
	Йогурт,150 (Лето)	150	3	3	4	53	23
	Булочка с крошкой,60 (Лето)	60	6	12	38	284	403,01
Итого за Полдник			9	15	42	337	
Ужин							
	Голубцы с гречневой кашей,150 (Лето)	150	6	8	22	180	250
	Чай без сахара ,180 (Лето)	180					300,01
	Хлеб пшеничный,30 (Лето)	30	2		15	71	604
Итого за Ужин			8	8	37	251	
Итого за день			79	69	227	1867	

Рацион: Детский сад ,Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная, 200 (Лето)	200	7	9	26	212	208
	Какао на молоке, 180 (Лето)	180	6	8	19	165	300,18
	Бутерброд с маслом, 30 (Лето)	30/5	4	10	23	198	2,01
Итого за Завтрак			17	27	68	575	
Второй завтрак							
	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
Итого за Второй завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Салат из свеклы с сол.огурцом, 60 (Лето)	60	1	5	5	64	6,01
	Суп картофельный с клецками, 200 (Лето)	200	3	3	19	110	104,02
	Рагу овощное, 180 (Лето)	180	4	5	24	154	220,02
	Биточки "Морской", 70 (Лето)	70	8	5	7	103	228
	Компот из лимонов, 180 (Лето)	180			16	63	300,17
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Хлеб ржано-пшеничный, 50 (Лето)	50	4	2	21	111	606
Итого за Обед			22	20	107	676	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром. пр-ва, 24гр. (Лето)	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			5	3	9	85	
Ужин							
	Жаркое по домашнему, 170 (Лето)	170	10	11	24	240	255
	Чай с сахаром, 150 (Лето)	150			7	28	300,2
	Хлеб пшеничный, 30 (Лето)	30	2		15	71	604
	Яблоки, 100 (Лето)	100			10	47	500
Итого за Ужин			12	11	56	386	
Итого за день			556	61	9340	39722	