

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 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



S=RU, O=ГБОУ СОШ с.
Выселки,
CN=Чабуркина Ольга
Александровна,
E=vysel_sch@samara.edu.
ru
0080e4e232a4c0254b
2022.04.13 13:10:
33+04'00'

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с яблоком, 45 гр. (Лето)	45		3	4	40	16
	Плов с фруктами, 150 (Лето)	150	4	13	39	291	220,12
	Кофейный напиток на молоке, 150 (Лето)	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			10	29	78	605	
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, 40 (Лето)	40	1	2	4	36	8
	Борщ с капустой и картоф., 150 (Лето)	150	1	2	5	54	101
	Котлеты, биточки, шницели, 60 (Лето)	60	10	8	6	138	262
	Макаронные изделия отварные, 110 (Лето)	110	3	3	14	99	905,01
	Компот из чернослива, 150 (Лето)	150			14	56	300,09
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			20	16	70	520	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Рогалик с повидлом, 50 (Лето)	50	5	6	35	208	404
Итого за Полдник			10	8	41	273	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные, 120 (Лето)	120	19	28	18	399	220,1
	Сметанная подлива, 30 (Лето)	30		6	11	97	603
	Чай без сахара, 150 (Лето)	150					300,02
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			21	34	48	589	
Итого за день			561	87	9337	39987	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная, 150 (Лето)	150	5	7	20	163	204
	Чай с молоком, 150 (Лето)	150	4	4	13	98	302,01
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
	Итого за Завтрак		12	20	51	425	
Второй завтрак	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Итого за Второй завтрак		500		9100	38000	
Обед	Салат овощной с свеклой, 40 (Лето)	40			3	14	19
	Суп рыбн. консерв. (Горбуша), 150 (Лето)	150					119
	Голубцы ленивые, 120 (Лето)	120					220,16
	Компот морковно-лимонный, 150 (Лето)	150	1		12	50	300,19
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
	Итого за Обед		6	1	42	201	
Полдник	Йогурт, 150 (Лето)	150	3	3	4	53	23
	Сдоба, 50 (Лето)	50	21	19	30	369	406
	Итого за Полдник		24	22	34	422	
Ужин	Котлеты картофельные с маслом, 130 (Лето)	120	7	10	21	201	246,01
	Соус молочный, 30 (Лето)	30	1	2	2	31	35
	Компот из шиповника, 150 (Лето)	150			14	62	308,02
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			10	12	56	387	
Итого за день			552	55	9283	39435	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с курагой,40 (Лето)	40	1		6	28	9
	Омлет натуральный с сыром,100 (Лето)	100	9	16	2	190	221,02
	Какао на молоке,150 (Лето)	150	5	6	16	136	22
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			18	31	42	518	
Второй завтрак							
	Яблоки,95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Второй завтрак					9	45	
Обед							
	Огурец сол.порционно,35 (Лето)	35			1	5	
	Щи из свежей капусты с картофелем.,150 (Лето)	150	1	4	6	68	100,01
	Фрикадельки из курицы,60 (Лето)	60	9	12	6	165	258
	Пюре свекольное,120 (Лето)	120	2	4	13	95	220,03
	Чай без сахара ,150 (Лето)	150					300,02
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный,40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			17	21	53	470	
Полдник							
	Кефир,150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром.пр-ва,24гр. (Лето)	50	1	1	7	41	607
Итого за Полдник			6	3	13	106	
Ужин							
	Биточки рисовые,120 (Лето)	120	6	10	39	266	256
	Соус молочный,сладкий,30 (Лето)	30	1	1	16	76	36
	Кисель из черной смородины,150 (Лето)	150			14	56	300,04
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			9	11	79	446	
Итого за день			50	66	196	1585	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с морковью,100 (Лето)	100	10	16	22	275	220,07
	Соус молочный, сладкий, 30 (Лето)	30	1	1	16	76	36
	Чай с молоком, 150	150	4	4	13	98	302,01
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			18	30	69	613	
Второй завтрак							
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Второй завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом, 45 (Лето)	45	1	4	3	51	21
	Суп рыбный с фрикадельками, 150 (Лето)	150	5	2	9	78	113
	Печень тушеная в сметане, 48/30 (Лето)	48/30	12	8	3	132	225
	Каша перловая рассыпчатая, 110 (Лето)	110	3	6	24	164	206
	Кисель св.яблок, 150 (Лето)	150			17	68	309
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			26	21	83	630	
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, 120 (Лето)	120	4	5	13	116	226
	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			506	5	9123	38164	
Итого за день			554	61	9302	39583	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями, 150 (Лето)	150	7	9	23	195	108
	Кофейный напиток на молоке, 150	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			13	22	58	469	
Второй завтрак							
	Сок, 100 (Лето)	100	500		9100	38000	300,14
Итого за Второй завтрак			500		9100	38000	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, 40 (Лето)	40	1	2	4	36	26
	Рассольник Ленинградский, 150 (Лето)	150	1	5	10	90	102
	Рулет из карт. с отварным мясом, 165/10 (Лето)	165/10	14	13	-26	258	231
	Компот из кураги, 150 (Лето)	150	1		16	65	307
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			22	21	31	586	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Ватрушка с повидлом, 50 (Лето)	50	3	4	29	161	409
Итого за Полдник			8	6	35	226	
Ужин							
	Овощи тушеные, 120 (Лето)	120	2	4	14	101	236
	Чай без сахара, 150 (Лето)	150					300,02
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			4	4	33	194	
Итого за день			547	53	9257	39475	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с морковью,60 (Лето)	60	5	6	3	81	238,01
	Чай с лимоном,180 (Лето)	180			8	30	303,01
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			8	15	29	275	
Второй завтрак							
	Яблоки,95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Второй завтрак					9	45	
Обед							
	Салат Овощной,40 (Лето)	40	1	3	5	51	25
	Суп картофельный с бобовыми,150 (Лето)	150	3	3	9	84	107
	Запеканка макаронная с мясом,120 (Лето)	120	14	12	29	283	220,05
	Кисель из отвара шиповника,150 (Лето)	150			21	94	300,05
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный,40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			23	19	91	649	
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,60 (Лето)	60	7	11	4	143	240
	Каша ячневая,120	120	1603	247	10568	51302	253,01
	Компот из сухофруктов и св.яблок,150 (Лето)	150			13	51	306
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			1612	258	10595	51544	
Итого за день			1646	296	10731	52586	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с черносливом, 40 (Лето)	40	1		6	28	12
	Пудинг из творога с яблоком, 120 (Лето)	120	13	17	19	281	600,01
	Соус из кураги, 30 (Лето)	30			8	32	38
	Кофейный напиток на молоке, 150 (Лето)	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			20	30	68	615	
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, 150 (Лето)	150	3	2	9	67	110
	Запеканка из капусты и отварного мяса, 120 (Лето)	120	12	11	14	209	254
	Кисель из черной смородины, 150 (Лето)	150			14	56	300,04
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			20	14	65	474	
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, 120 (Лето)	120	3	3	21	124	244,01
	Котлеты рыбные паровые, 50 (Лето)	50	6	1	5	57	271
	Чай без сахара , 150 (Лето)	150					300,02
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Ужин			11	4	45	274	
Итого за день			556	51	9287	39448	

Рацион: Детский сад ,Ясли

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
	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)	20/5	3	9	18	164	2
	Сыр порционно,8 (Лето)	8	2		15	71	299,02
Итого за Завтрак			22	29	86	680	
Второй завтрак							
	Яблоки,95 (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
	Курица тушеная 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,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,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			1304	634	27347	115766	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови,40 (Лето)	40			5	21	3
	Суфле из яиц,80 (Лето)	80	5	9	3	112	5,01
	Кофейный напиток на молоке, 150 (Лето)	150	3	4	17	110	300,07
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			11	22	43	407	
Второй завтрак							
	Яблоки,95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Второй завтрак					9	45	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром,45 (Лето)	45	2	4	3	61	4,01
	Щи по уральский,150 (Лето)	150	1	3	6	55	111
	Курица отв.кусочками,50 (Лето)	50	27	2	3	135	260
	Картофельное пюре,150 (Лето)	150	3	6	11	132	251
	Компот из изюма,чернослива,св.яблок,150 (Лето)	150			18	71	300,21
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный,40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			38	16	68	591	
Полдник							
	Йогурт,150 (Лето)	150	3	3	4	53	23
	Булочка с крошкой,50 (Лето)	50	5	10	31	237	403
Итого за Полдник			8	13	35	290	
Ужин							
	Голубцы с гречневой кашей,120 (Лето)	120	6	7	21	172	250,01
	Чай без сахара ,150 (Лето)	150					300,02
	Хлеб пшеничный,20 (Лето)	20	2		10	48	602
Итого за Ужин			8	7	31	220	
Итого за день			65	58	186	1553	

Рацион: Детский сад ,Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная, 150 (Лето)	150	6	7	19	159	208,01
	Какао на молоке, 150 (Лето)	150	5	6	16	136	22
	Бутерброд с маслом, 20 (Лето)	20/5	3	9	18	164	2
Итого за Завтрак			14	22	53	459	
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, 40 (Лето)	40	1	3	3	42	6
	Суп картофельный с клецками, 150 (Лето)	150	2	2	14	82	104,01
	Рагу овощное, 150 (Лето)	150	3	4	20	129	220,01
	Биточки "Морской", 60 (Лето)	60	6	4	6	87	228,01
	Компот из лимонов, 150 (Лето)	150			14	52	300,16
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Хлеб ржано-пшеничный, 40 (Лето)	40	3	1	17	89	605
Итого за Обед			17	14	84	529	
Полдник							
	Кефир, 150 (Лето)	150	5	2	6	65	27
	Печенье пром. пр-ва, 24 гр. (Лето)	24		1	3	20	607
Итого за Полдник			5	3	9	85	
Ужин							
	Жаркое по домашнему, 140 (Лето)	140	8	10	20	201	255,01
	Чай с сахаром (Лето)	150			7	28	300
	Хлеб пшеничный, 20 (Лето)	20	2		10	48	602
	Яблоки, 95 (Лето)	95			9	45	500,01
Итого за Ужин			10	10	46	322	
Итого за день			546	49	9292	39395	