

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №3 г.Сызрани
_____ Т.П.Симонова

Приказ от «30» ноября 2022г. № 668/ОД

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1г.6мес. до 3-х лет
СП «Детский сад №60» ГБОУ СОШ №3 г.Сызрани
на зимний период 2022 - 2023года**

Наименование блюд	Выход ясли	белки	жиры	Углеводы	Эн./ц, ккал ясли	Витамин С	№ рецептуры
--------------------------	-----------------------	--------------	-------------	-----------------	-------------------------	------------------	--------------------

1 день							
Завтрак							
1.Каша манная молочная(на сгущён.)	150	4,2	5,6	18,7	176,1		168
2.Чай с сахаром (лимоном)	170	-	-	7	28		392
3.Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62		1
Итого:	350	7,44	9,7	32,7	266,1	0,93	
Завтрак-2							
Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1.Щи из св.капусты со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	118,1	17,78	59
2.Каша пшенная рассып.	100	6,9	3,96	31,06	156,08	4,3	165
3.Котлета рыбная	50	8,85	3,1	6,59	81,82	0,26	263
4.Соус томатный	20	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
5. Овощи порционно свеж.(сол.)	30	0,7	2,5	3	12,6		
6. Компот из з/ягод	150	0,32	0,04	21,38	90,8	2,64	375
7. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	182,4		
Итого:	580	27,42	18,17	104,16	664,38	25,7	
Уплотнённый полдник							
1.Ватрушка с творогом	80	9,45	9,56	8,43	140,44	0,06	458
2.Суп молочный рисовый	150	3,0	7,3	18,3	159	0,09	94
3.Чай с сахаром	160	-	-	7,8	28	0,03	392
4.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
Итого:	490	15,35	19,36	38,73	378,11	0,48	
					1378,59		
2 день							
Завтрак							
1.Каша пшеничная молочная	150	5,04	6,2	26,3	148,3	0,9	168

2. Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	0,68	397
3. Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	0,1	3
Итого:	355	12,23	15,3	51,9	306,3	1,68	
Завтрак-2							
Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1. Суп с макар. изделиями на кур. б-не.	150	1,2	4,0	5	92,4	8,25	82
2. Капуста тушёная с курицей	150	10,4	13,4	17,84	175	24,99	132
3. Овощи порционно	30	0,7	2,5	3	40,6	0,5	45,22,19
4. Компот из с/фруктов(кураги)	150	0,3	-	5,8	85	0,36	376
5. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	545	18,7	20,9	65,64	524,09	34,1	
Уплотнённый полдник							
1. Суфле из отвар. мяса с рисом	100	23,34	17,09	25,05	348		279
2. Овощи порцион.	30	0,7	2,1	1,2	30,4	0,4	45,22,19
3. Чай с сахаром	160	-	-	7,8	28	0,03	392
4. Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,07	50		
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
6. Фрукты свежие	110	1,8	0,4	16,2	80	14,39	
Итого	520	30,78	22,34	66,52	587,07	30,24	
					1487,46	45,36	
3 день							
Завтрак							
1. Суп молочный гречневый	150	3,0	7,3	18,3	159	0,9	94
2. Коф. напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	120	0,66	395

3. Бутерброд с повидлом(маслом)	25/10	1,4	2,1	15,8	68	0,04	2
Итого:	355	7,1	11,7	46,7	347	1,6	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1. Рассольник с мясом со сметаной	150/15	2,1	3,4	3,4	137	6,65	73
2. Картофельное пюре	110	2,6	4,0	20,1	117	14,53	321
3. Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	110		282
4. Сельдь солёная порционно	30	4,3	4,4	0,7	55		8
5. Компот из с/фруктов(кураги)	150	0,4	-	24,99	94,35	1,2	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	171,4		
Итого:	570	24,43	19,54	92,16	684,75	22,38	
Уплотнённый полдник							
1. Запеканка творожно-морковная со сгущ. молоком	130/20	23,1	11,83	20,93	293,3	0,38	154
2. Кисель из зам.ягод	150	0,24	0,03	16,04	69,29	1,98	375
3. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
4. Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	
5. Кондитерские изделия	15	0,64	0,56	16,02	70		
Итого:	515	28,4	15,26	70,89	550,95	16,78	
					1652,7		
4 день							
Завтрак							
1. Каша пшеничная молочная	150	3,42	4,7	13,7	142	0,8	168

2. Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	0,68	397
3. Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	0,1	3
Итого:	355	10,61	13,8	39,3	300	1,58	
Завтрак-2							
Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1.Суп овощной на курин.б-не со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	163	2,15	81
2.Плов из птицы	150	16,0	14,78	26,76	304	0,41	304
3.Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4	0,5	45,22,19
5 Компот из с/фруктов(кураги)	150	0,3	-	5,8	85	1,2	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	560	27,3	24,18	73,46	703,49	4,26	
Уплотнённый полдник							
1.Салат овощной	40	1	3,96	3	43,35	19,8	45,22,19
2.Чай с сахаром(лимоном)	160	-	-	7,8	28	0,03	392
3.Пирожок с мясом,рисом	110	10,86	4,52	37,36	257	0,1	454
4.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
5.Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	36
Итого:	510	16,28	11,32	66,06	446,71	34,62	
					1531,12		
5 день							
Завтрак							
1. Каша из смеси круп молочная	150	3,04	6,2	26,3	149,3	0,9	168

2. Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	0,66	395
3. Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68		2
Итого:	355	7,14	10,6	54,7	300,3	1,56	
Завтрак-2							
Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1. Борщ с картофелем с мясом со смет.	150/ 15	2,2	7,2	9,7	95,7	10,29	58
2. Голубцы ленивые	120	1,49	7,38	16,29	164	16,28	298
3. Сметанный соус	20	0,43	1,51	1,78	14,97	0,01	282
4. Овощи порц.	30	0,7	2,1	1,2	30,4	0,64	45,22,19
5. Компот из свеж. фруктов (с/фр)	150	0,3	-	5,8	85	1,2	372
6 Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	485	11,22	19,19	68,77	521,16	28,42	
Уплотнённый полдник							
1. Макарон. изделия отварные	90	5,6	4,2	36	187,28		205
2. Рыба припущен. с овощами	60	4,8	0,2	2,06	29,33	0,68	244
3. Чай с сахаром	160	-	-	7,8	28	3,05	378
4. Хлеб пшенич.	20	1,98	0,25	12,07	47		
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
6. Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	64,62		
Итого:	530	16,8	7,49	75,83	406,9	3,76	
					1298,36		
6 день							
Завтрак							
1. Каша пшеничная на сгущённом	150	3,42	4,7	13,7	176	0,9	168

молоке							
2.Чай с сахаром (лимоном)	170	-	-	7	28	0,03	392
3.Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62		1
Итого:	350	6,66	8,8	27,7	266	0,93	
Завтрак-2							
Сок(фрукты свежие)	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1.Суп картоф.с бобовыми	150	2,7	4,4	19	115,1	4,2	81
2.Рис оварной рассыпчатый	110	3,8	3,1	20,9	143,1		315
3.Фрикадельки рыб.в соусе	50/20	8,0	2,25	4,39	58,13	0,13	263
4.Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4	0,5	45,22,19
4. Компот из з/ягод	150	0,32	0,04	21,38	79,95	2,64	375
5. Хлеб пшеничный,ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	575	21,62	12,89	100,87	557,77	7,47	
Уплотнённый полдник							
1.Суп молочный с макар.изделиями	150	3	7,3	18,3	159	0,9	94
2.Булочка по-домашнему	60	5,5	8	41,8	223,7	0,12	458
3 .Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
4.чай с сахаром	160	-	-	7,8	28	0,03	392
Итого:	470	11,4	17,8	72,1	461,37	1,08	
					1355,14		
7 день							
Завтрак							
1. Каша манная молочная	200	6,0	5,0	27	203	0,9	168
2. Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	0,68	397

3. Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	0,1	3
Итого:	445	13,5	14,5	53,5	381	1,68	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1. Щи на кур.б-не со сметаной	200/20	5,5	7,2	7,4	115	13,83	67
2. Жаркое по-домашнему	180	25,03	6,8	19,95	240,9	8,97	276
3. Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6		45,22,19
4. Компот из с/фруктов(кураги)	200	0,4	0,02	24,99	111	1,2	372
5. Хлеб пшеничный, ржаной	25/50	6,1	1	34	171,4		
Итого:	715	37,83	17,92	87,84	683,9	31,85	
Уплотнённый полдник							
1. Винегрет	60	0,68	3,09	4,22	47,4	4,27	45
2. Омлет	80	6,02	10,77	1,21	147,79	5,12	45
3. Чай с сахаром	180	-	-	8	34	0,03	392
4. Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75		
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
6. Фрукты свежие	110	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	
Итого:	555	13,1	16,95	43,4	406,3	21,36	
Всего:					1541,2		
8 день							
Завтрак							
1. Каша рисовая молочная	150	2,8	6,1	20,9	149	0,9	168
2. Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	0,66	395

3. Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	0,04	2
Итого:	355	6,9	10,5	49,3	300	1,6	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1. Борщ с картоф.и капустой с мясом со сметаной	150/15	2,2	7,2	9,7	95,7	10,29	57
2. Каша гречневая рассыпч.	110	3,8	4,78	26,8	174		165
3. Печень тушеная в соусе	60	11,97	9,24	5,52	141		
4. Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4		45,22,19
5. Компот из с/фруктов(кураги)	150	0,3	-	5,8	85	0,36	376
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	580	25,07	24,32	83,02	657,19	10,65	
Уплотнённый полдник							
1. Салат из моркови (морковь вар)	30	0,49	0,04	4,28	39,78	1,76	41
2. Кекс творожный	120	12,23	19,3	65,07	483,6	0,08	488
3. Кисель из заморож.ягод	150	-	-	15,0	57,0	2,64	375
4. Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	64,62	14,39	401
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
	500	17,14	22,18	102,25	695,67	18,9	
Итого:					1722,86		
9 день							
Завтрак							
1. Каша геркулесовая молочная	150	5	7,3	18,3	149	0,9	168
2. Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	0,68	397

3. Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	0,1	3
Итого:	355	12,19	16,4	43,9	307	1,68	
Завтрак-2							
Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1. Суп с клецками на кур.бульоне	150	3,8	5,9	13,4	175,8	5,75	85
2.Рагу из овощей с курицей	150	10,7	6,8	12,94	203,64	9,05	137
3.Хлеб пшеничный,ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
4.Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4		45,22,19
5.Компот с/фруктов(кураги)	150	0,3	-	5,8	85	3,52	375
Итого:	545	21,6	15,8	67,34	625,93	18,32	
Уплотнённый полдник							
1.Салат овощной	40	1	3,96	3	43,35	19,8	20
2.Макаронник с мясом	100	17,93	11,73	33,34	222,14	0,39	292
3.Чай с сахаром (лимоном)	160	-	-	7,8	28	0,03	392
4.Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,07	47		
5.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
6.Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	64,62	14,39	
7.Кондитерские изделия	15	0,64	0,56	16,02	70		
Всего:	535	25,97	19,34	82,33	525,78	34,91	

10 день

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная	150	5,04	6,2	26,3	148,3	0,9	168
2. Коф. напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	0,66	395

3. Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	0,04	2
Итого:	355	9,14	10,6	54,7	299,3	1,6	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1. Суп лапша домашняя с мясом со сметаной	150/15	6,34	1,2	27,21	91		86
2. Картофельное пюре	110	2,6	4	16,36	139,25	14,53	321
3. Шницель мясной	55	8,93	6,73	8,97	106	0,85	290
4. Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4	0,64	45,22,19
5. Компот из с/фруктов(свежих фруктов)	150	0,4	0,02	24,29	85	0,36	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09	7,85	
Итого:	575	25,07	15,05	112,03	582,74	24,23	
Уплотнённый полдник							
1. Запеканка творожно-рисовая со сгущ.молоком	130/20	9,1	7,47	49,86	281,35	0,08	189
2. Салат из моркови(морковь вар.)	30	0,49	0,04	4,28	39,78	1,76	41
3. Чай с сахаром	160	-	-	7,8	28	0,03	392
3. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
4. Фрукты свежие	100	1,51	0,34	13,7	61,54	14,39	
Итого:	540	14,0	10,35	79,77	501,77	16,56	
Всего:					1453,81		

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутьельян В.А., 2012