

«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 3-х до 7 лет
СП «Детский сад №60» ГБОУ СОШ №3 г.Сызрани
на зимний период 2022 - 2023года

Наименование блюд	Выход сад	белки	жиры	Углеводы	Эн./ц, ккал сад	Витамин С	№ рецептуры
1 день							
Завтрак							
1.Каша манная молочная(на сгущён.)	200	6	8	27	244	0,9	168
2.Чай с сахаром (лимоном)	200	-	-	8	34	0,03	392
3.Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8	64		1
Итого:	436	9,5	12,3	43	342	0,93	
Завтрак-2							
Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1.Щи из св.капусты со сметаной	200/20	2,74	5,95	36	119,25	17,78	59
2.Каша пшенная рассып.	130	7	4,1	32	158	4,3	165
3.Котлета рыбная	70	12,5	8,5	15,2	146	0,26	263
4.Соус томатный	30	0,35	1,27	2,43	22,58	0,72	348
5. Овощи порционно свеж.(сол.)	50	0,8	2,9	1,5	45,6		
6. Компот из з/ягод	200	0,32	0,04	21,38	90,8	2,64	375
7. Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	6,1	1	34	182,4		
Итого:	590	29,81	23,76	142,51	764,63	25,7	
Уплотнённый полдник							
1.Ватрушка с творогом	90	9,45	9,56	8,43	158	0,06	458
2.Суп молочный рисовый	200	6,7	9,7	24,4	211	0,09	94
3.Чай с сахаром	180	-	-	8	34	0,03	392
4.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
Итого:	570	19,05	21,76	45,03	453,67	0,48	
					1630,3		

2 день**Завтрак**

1.Каша пшеничная молочная	200	9,3	9,2	39	267,1	0,9	168
2. Какао с молоком	200	4,0	2,5	16	108	0,68	397
3. Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7	10,5	70	0,1	3
Итого:	445	16,8	18,7	65,5	445,1	1,68	

Завтрак-2

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4	
---------------	-----	-----	---	------	----	---	--

Обед

1.Суп с макар.изделиями на кур.б-не.	200	2,2	5,2	6,6	118,0	8,25	82
2.Капуста тушёная с курицей	180	14,4	14,4	35,44	191	24,99	132
3.Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,5	45,22,19
4. Компот из с/фруктов(кураги)	200	0,4	-	6,2	87	0,36	376
5. Хлеб пшеничный, ржаной	35/50	6,1	1	34	182,4		
Итого:	715	23,9	23,5	83,74	624,0	34,1	

Уплотнённый полдник

1.Суфле из отвар.мяса с рисом	120	23,34	17,09	25,05	348		279
2.Овощи порцион.	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,4	45,22,19
3.Чай с сахаром	180	-	-	8,0	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	120	1,8	0,4	16,2	80	14,39	
Итого	595	30,82	23,14	67,02	617,02	15,12	
					1756,12	30,24	

3 день							
Завтрак							
1.Суп молочный гречневый	200	6,7	9,7	24,4	211	0,9	94
2. Коф.напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	0,66	395
3. Бутерброд с повидлом(маслом)	30/20	1,5	2,5	17,1	73	0,04	2
Итого:	450	11,1	14,7	64,3	370	1,6	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1.Рассольник с мясом со сметаной	200/20	3,5	4,5	4,0	165,0	6,65	73
2.Картофельное пюре	140	2,86	4,48	19,09	147,0	14,53	321
3.Котлета мясная	50/70	9,5	8,4	10,2	127,5		282
4.Сельдь солёная порционно	50	6,2	6,7	1,0	82,5		8
5. Компот из с/фруктов(кураги)	200	0,4	-	6,2	87	1,2	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	35/50	6,1	1	34	171,4		
Итого:	745	28,56	25,08	86,7	780,4	22,38	
Уплотнённый полдник							
1.Запеканка творожно-морковная со сгущ. молоком	150/30	27,7	14,2	28,3	376,6	0,38	154
2.Кисель из зам.ягод	180	-	-	16,0	79,0	1,98	375
3.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
4.Фрукты свежие	110	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	
5.Кондитерские изделия	30	4,2	5,4	22,4	152		
Итого:	600	36,32	22,44	84,6	725,96	16,78	
					1946,36		

4 день**Завтрак**

1.Каша пшеничная молочная	200	7,2	8,3	24,5	195	0,8	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	14,7	17,8	51,0	373,0	1,58	

Завтрак-2

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
---------------	-----	-----	---	------	----	-----	--

Обед

1.Суп овощной на курин.б-не со сметаной	200/20	5,5	8,2	7,4	195	2,15	81
2.Плов из птицы	180	16,0	14,78	26,76	304	0,41	304
3.Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,5	45,22,19
5 Компот из с/фруктов(кураги)	200	0,08	0,08	17,14	113,33	1,2	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	35/50	6,1	1	34	182,4		
Итого:	735	28,48	26,96	86,8	840,33	13,85	

Уплотнённый полдник

1.Салат овощной	50	0,8	2,9	1,5	45,6	19,8	20
2.Чай с сахаром(лимоном)	180	-	-	8	34	0,03	392
3.Пирожок с мясом,рисом	120	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	110	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	36
Итого:	560	16,08	10,26	64,76	454,96	6,21	
					1738,29		

5 день**Завтрак**

1. Каша из смеси круп молочная	200	6,2	8,3	35,0	219,4	0,9	168
2. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	0,66	395
3. Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73		2
Итого:	450	10,6	13,3	74,9	378,4	1,56	

Завтрак-2

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4	
---------------	-----	-----	---	------	----	---	--

Обед

1. Борщ с картофелем с мясом со смет.	200/ 20	5,6	9,3	13,3	121	10,29	58
2. Голубцы ленивые	130	1,49	7,38	16,29	177,67	16,28	298
3. Сметанный соус	30	0,43	1,51	1,78	22,45	0,01	282
4. Овощи порц.	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,64	45,22,19
5. Компот из свеж. фруктов (с/фр)	200	0,4	-	6,2	87	1,2	372
6 Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	182,4		
Итого:	695	14,82	22,09	73,07	636,12	28,42	

Уплотнённый полдник

1. Макароны изделия отварные	120	5,6	4,2	36	204,3		205
2. Рыба припущенная с овощами	70	4,8	0,2	2,06	34,66	0,68	244
3. Чай с сахаром	130	0,06	0,02	9,99	28	3,05	378
4. Хлеб пшенич.	25	1,98	0,25	12,07	58,75		
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
6. Фрукты свежие	110	1,52	0,34	13,7	67,69		
Итого:	555	16,86	7,51	78,02	444,07	3,76	
					1635,5		

6 день							
Завтрак							
1.Каша пшеничная на сгущённом молоке	200	7,2	8,3	35	244,4	0,9	168
2.Чай с сахаром (лимоном)	200	-	-	8,0	34,0	0,03	392
3.Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8,0	64		1
Итого:	436	10,7	12,6	51,0	342,4	0,93	
Завтрак-2							
Сок(фрукты свежие)	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
Обед							
1.Суп картоф.с бобовыми	200	3,6	7,5	25,0	143	4,2	81
2.Рис оварной рассыпчатый	130	3,9	4,5	32,5	182,3		315
3.Фрикадельки рыб.в соусе	70/30	8,0	2,25	4,39	77,39	0,13	263
4.Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,5	45,22,19
4. Компот из з/ягод	200	0,32	0,04	21,38	90,8	2,64	375
5. Хлеб пшеничный,ржаной	25/40	6,1	1	34	182,4		
Итого:	745	22,72	18,19	118,77	721,49	7,47	
Уплотнённый полдник							
1.Суп молочный с макар.изделиями	200	6,7	9,7	24,4	211	0,9	94
2.Булочка по-домашнему	70	5,5	8	41,8	261	0,12	458
3.Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
4.чай с сахаром	180	-	-	8,0	34	0,03	392
Итого:	550	15,1	20,2	78,4	556,67	1,08	
					1690,56		

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:		35,33	14,1	123,77	724,24	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	150	0,06	0,02	9,99	28	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:	715	37,83	17,92	87,84	683,9	31,85	
Всего:					1707,25		

8 день**Завтрак**

1. Каша рисовая молочная	200	5,07	8,1	27,9	219	0,9	168
2. Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	0,66	395
3. Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	0,04	2
Итого:	450	9,47	13,1	67,8	378	1,6	

Завтрак-2

Сок	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
-----	-----	-----	---	------	----	-----	--

Обед

1. Борщ с картоф.и капустой с мясом со сметаной	200/20	5,6	9,3	13,3	121	10,29	57
2. Каша гречневая рассыпч.	140	4,2	5,9	33,0	240		165
3. Печень тушеная в соусе	70	11,97	9,24	5,52	151,55		
4. Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6		45,22,19
5. Компот из с/фруктов(кураги)	200	0,4	-	6,2	87	0,36	376
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/50	6,1	1	34	171,4		
Итого:	745	29,07	28,34	93,52	816,55	10,65	

Уплотнённый полдник

1. Салат из моркови (морковь вар)	35	0,49	0,04	4,28	46,41	1,76	41
2. Кекс»Творожный»	130	12,23	19,3	65,07	483,6	0,08	488
3. Кисель из заморож.ягод	180	-	-	16,0	69,0	2,64	375
4. Фрукты свежие	110	1,52	0,34	13,7	67,69	14,39	401
5. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
	610	24,7	22,18	103,25	750,45	2,05	
Итого:					2055,03		

9 день**Завтрак**

1. Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	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	14,2	19,2	50,9	389	1,68	

Завтрак-2

Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	70	4,0	
---------------	-----	-----	---	------	----	-----	--

Обед

1. Суп с клецками на кур.бульоне	200	5,0	7,7	24,8	259,0	5,75	85
2.Рагу из овощей с курицей	180	10,7	6,8	12,94	239,77	9,05	137
3.Хлеб пшеничный,ржаной	25/50	6,1	1	34	171,4		
4.Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6		45,22,19
5.Компот с/фруктов(кураги)	200	0,4	-	6,2	87	3,52	375
Итого:	695	23	18,4	79,44	802,77	18,82	

Уплотнённый полдник

1.Салат овощной	50	1	3,96	3	52,2	19,8	20
2.Макаронник с мясом	110	17,93	11,73	33,34	244,36	0,39	292
3.Чай с сахаром (лимоном)	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	
7.Кондитерские изделия	30	0,64	0,56	16,02	70		
Всего:	605	25,97	19,34	82,33	509,98	34,91	

--

10 день							
Завтрак							
1. Каша пшеничная молочная	200	7,2	8,3	35	215,4	0,9	168
2. Коф. напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	0,66	395
3. Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	0,04	2
Итого:	450	11,6	13,3	74,9	374,4	1,6	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	12,7	70	4	
Обед							
1. Суп лапша домашняя с мясом со сметаной	200/20	6,34	1,2	27,21	135		86
2. Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,36	139,25	14,53	321
3. Шницель мясной	70	9,5	8,5	15,2	106	0,85	290
4. Овощи порционно	50	0,8	2,9	1,5	45,6	0,64	45,22,19
5. Компот из с/фруктов(свежих фруктов)	200	0,4	0,02	24,29	87	0,36	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	171,4	7,85	
Итого:	755	25,59	17,44	98,97	684,25	23,59	
Уплотнённый полдник							
1. Запеканка творожно-рисовая со сгущ.молоком	140/30	9,1	7,47	49,86	303	0,08	189
2. Салат из моркови(морковь вар.)	50	0,49	0,04	4,28	46,41	1,76	41
3. Чай с сахаром	180	-	-	8	34	0,03	392
3. Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401
4. Фрукты свежие	110	1,51	0,34	13,7	67,69	14,39	
Итого:	610	14,0	10,35	79,77	501,77	16,56	
Всего:					1630,42		

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