

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

Приказ от «28» февраля 2023г. № 90/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 весенний период 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		
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.Макар.изд.отварные	110	3,2	3,7	19,5	97,4	187,28	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	15,05	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	79,95	2,64	375
7. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	590	23,72	17,9	92,6	535,6	22,59	
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	
					1249,81		

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	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	100	10,4	13,4	17,84	175	24,99	132
3. Биточки с морковью	62	14,3	3,9	9,0	128		
4.Овощи порционно	30	0,7	2,5	3	40,6	0,5	45,22,20
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:	557	33,0	24,8	74,64	652,09	34,1	

Уплотнённый полдник

1.Суфле из отвар.мяса с рисом	100	23,34	17,09	25,05	290		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	75,56	14,39	
Итого	520	30,72	22,34	66,52	524,63	15,12	
					1553,02	30,24	

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	0,02	24,99	94,35	1,2	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	570	24,43	19,56	92,16	644,44	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			15	58	0,3	401
4.Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	64,62	14,39	
5.Кондитерские изделия	15	0,64	0,56	16,02	70		
Итого:	515	25,5	12,76	81,69	555,21	16,78	
					1616,65		

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	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	266	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:	410	27,3	24,18	73,46	675,49	13,85	

Уплотнённый полдник

1.Салат овощной	40	1	3,96	3	43,35	19,8	20
2.Чай с сахаром(лимоном)	160			7,8	28	0,03	392
3.Пирожок с мясом,рисом	110	10,86	4,52	37,36	234	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	64,62	14,39	36
Итого:	510	16,28	11,32	66,06	420,64	6,21	
					1466,13		

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:	550	11,22	19,19	68,77	521,16	28,42	

Уплотнённый полдник

1. Салат овощной	40	1	3,96	3	43,35	19,8	20
2. Зразы рыбные с яйцом	100	14,8	7,3	16,6	205,9	0,75	261
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:	520	22,2	14,35	57,37	439,54	3,76	

1331,0

6 день							
Завтрак							
1.Каша пшеничная на сгущённом молоке	150	3,42	4,7	13,7	176	0,9	168
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	150	4,2	4,6	18,7	142	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	69	0,1	3
Итого:	355	11,39	13,7	44,3	300	1,68	

Завтрак-2

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

Обед

1. Щи на кур.б-не со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	68	13,83	67
2. Жаркое по-домашнему	150	25,03	6,8	19,95	180,7	8,97	276
3. Овощи порционно	30	0,7	2,1	1,2	30,4		45,22,19
4. Компот из с/фруктов(кураги)	150	0,3		5,8	85	1,2	372
5. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09		
Итого:	560	36,33	16,2	66,65	495,19	31,85	

Уплотнённый полдник

1. Винегрет	45	0,68	3,09	4,22	40,92	4,27	45
2. Омлет	80	6,02	10,77	1,21	147,79	5,12	45
3. Чай с сахаром	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	
Итого:	505	13,1	16,95	43,2	379	21,36	
Всего:					1244,19		

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. Пудинг из творога со сгущ.молоком	120/20	19,79	14,06	31,79	284,14	0,35	235
3. Кисель из заморож.ягод	150	-	-	15	57	2,64	375
4. Фрукты свежие	100	1,52	0,34	13,7	64,62	14,39	401
5. Кисломолчный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,03	401
	520	24,7	16,94	68,97	496,21	2,05	
Итого:					1523,4		

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	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	18,82	

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	90,13	455,78	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	20,1	117	14,53	321
3. Шницель мясной	55	8,93	6,73	8,97	121	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	0,3	-	5,8	85	0,36	372
6. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	6,1	1	34	131,09	7,85	
Итого:	575	24,97	15,03	97,28	575,49	23,59	

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	79,84	461,34	16,56	
Всего:					1406,13		

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