

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани
Симонова Т.П.
« 01 » марта 2023 года
Приказ от 01 марта 2023 года № 93 /ОД

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

День, неделя: Первый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная (сгущенном молоке)	150	3,42	4,7	13,7	176	168
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	392/395
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	1
Всего за завтрак:	350	6,66	8,8	27,7	266	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	150	2,7	4,4	19	115,1	85
Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,7	19,5	97,4	317
Тефтели с морковью с том.соусом	62/20	8,2	2,05	4,3	68,8	п/ф
Салат овощной (овощи порционно, икра кабачковая)	30	0,6	2,3	1,2	36,5	22,45,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399/392/395
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	582	18,66	13,49	79	478,8	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	110	2,6	5,0	20,1	136	321
Печень по-строгановски	60	7,6	5,0	17,1	96	43
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св.плодов)	150	-	-	15	57	278
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	15,2	85	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за уплотненный полдник:	452	16,3	16,3	79,7	470,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,02	38,99	196,2	1282,3	

День, неделя: второй день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная молочная жидкая	150	4,2	4,6	18,7	142	185
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	8,3	9,0	47,1	293	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Суп из разных овощей на курином (мясном) бульоне со сметаной.	150/15	4,2	6,3	5,7	163	106
Картофель, тушеный в соусе.	110	2,32	3,92	15,6	95	133
Биточки мясные	50	8,93	6,74	8,97	110	282
Сельдь с луком. (овощи порционно)	30	4,3	4,4	0,7	55	112 (сборник Т.В. Плотникова)
Компот из с/ф (свежих плодов).	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	565	23,15	22,2	56,97	613	
Уплотненный полдник						
Плов из птицы (говядины).	130	6,5	5,8	17,7	214	304
Булочка «Творожная»	70	6,3	3,3	32,25	165	483
Чай с сахаром.	160	-	-	7	28	392
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за уплотненный полдник:	380	13,9	9,7	64,75	447	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,75	41,3	178,62	1420	

День, неделя: Третий день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша из смеси круп молочная вязкая	150	3,04	6,2	26,3	149,3	18/т.№3
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	10,23	15,3	51,9	307,3	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной.	150/15	2,1	3,4	$\frac{3}{4}$	137	57
Макаронник с мясом	130	7,4	10,4	40,9	210	292
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,20
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	535	13,6	16,74	71,1	567,4	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с крупой	150	3,0	7,3	18,3	159	94
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св. плодов)	150	-	-	15	57	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	1,2	3,2	12,2	136	
Батон (хлеб пшеничный)	30	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за уплотненный полдник:	432	8,1	13,6	57,3	448,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,33	46,04	190,1	1390,2	

День, неделя: Четвертый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная вязкая.	150	3,42	4,7	13,7	142	168
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	7,2	9,1	42,1	293	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	118,1	67
Рис отварной рассыпчатый	110	3,8	3,1	20,9	143,1	165
Фрикадельки мясные в соусе	50/20	8,96	6,74	11,97	114	288/348
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,20
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	585	21,56	19,28	74,77	575,6	
Уплотненный полдник						
Кулеш из гречневой крупы с мясом.	130	6,4	5,8	17,7	249,2	203
Сдоба обыкновенная	50	5,1	1,6	2,8	101,36	466
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	376/372
Всего за уплотненный полдник:	430	14,6	9,9	30,8	492,06	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,76/54,36	38,68/49,36	157,4/211,76	1427,66	

День, неделя: **Пятый день, первая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5,0	7,3	18,3	149	168
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	12,19	16,4	43,9	307	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В .Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,8	5,9	13,4	175,8	85
Капуста тушеная с курицей	150	10,4	13,4	17,84	175	132
Овощи порционно (салат овощной)	30	0,7	2,5	3,0	40,6	45,22,20
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,	40	
Всего за обед:	540	18,3	22,64	60,24	581,4	
Уплотненный полдник						
Салат овощной	50	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,20
Рыба, запеченная в омлете (суфле из рыбы)	60	7,6	4,0	20,1	157	249/268
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св. плодов)	160	-	-	15	57	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
Всего за уплотненный полдник:	402	14,4	12,4	60,8	425,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,3	51,84	174,74	1381,3	

День, неделя: Первый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная молочная (сгущенном молоке)	150	4,2	5,6	18,7	176,1	185
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	392
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	1
Всего за завтрак:	350	7,44	9,7	32,7	266,1	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В .Плотникова)
Обед:						
Борщ со сметаной	150/15	2,2	7,2	9,7	95,7	59
Рис отварной рассыпчатый с овощами	110	3,8	7,1	20,9	115,1	166
Биточки рыбные с овощами запеченные	50	7,6	5,0	17,1	104	259
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	565	18,2	21,44	86,9	515,2	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные.	110	3,5	3,2	19,4	120,5	317
Печень, тушенная в сметане	60	8,2	7,4	6,2	162,2	51 (сборник Т.В .Плотникова)
Булочка «Творожная»	70	6,3	3,3	32,25	165	483
Компот из с/ф (свежих плодов)	160	0,3	-	5,8	85	372/376
Всего за уплотненный полдник:	400	20,3	13,9	63,65	532,7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,34	45,44	193,05	1381	

День, неделя: **Второй день, вторая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша рисовая молочная вязкая	150	2,8	6,1	20,9	149	168
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	6,9	10,5	49,3	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный на м/б со сметаной	150/15	3,2	4,0	14,0	92,4	77
Рагу из овощей с мясом	130	10,4	13,4	22,84	302	64
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,33,36
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	535	17,7	20,34	64,04	614,8	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	130/20	23,1	11,83	20,93	293,3	238
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св. плодов)	150	-	-	15	58	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
Всего за уплотненный полдник:	412	28,1	16,56	72,63	492,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,1	47,8	195,77	1474,6	

День, неделя: Третий день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изд.	150	3,0	7,3	18,3	149	94
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	10,9	16,4	43,9	307	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином (мясном) бульоне.	150	1,2	4,0	5,0	92,4	82
Картофельное пюре	110	2,6	4,0	20,1	117	321
Гуляш из отварного мяса	50	10,24	5,12	8,8	94,0	52
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2/	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	550	17,44	16,26	65,1	503,8	
Уплотненный полдник						
Салат овощной. Оладьи с творогом, запеченные, со сгущенным молоком	40/90/20	14,1	10,86	30,93	418,3	238.35
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего за уплотненный полдник:	400	17,2	13,36	41,23	559,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,94	49,42	160,03	1437,6	

День, неделя: Четвертый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>Завтрак:</i>						
Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,04	6,2	26,3	148,3	236
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	9,14	10,6	54,7	299,3	
<i>Второй завтрак:</i>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<i>Обед:</i>						
Суп рыбный	150	3,5	3,3	21,9	96,1	Сб №2(217)
Мясо (птицы), тушеное с овощами в соусе	150	2,6	4,0	21,1	239	274
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	11,33,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	555	10,7	10,44	79,2	535,5	
<i>Уплотненный полдник</i>						
Голубцы ленивые с томатным соусом.	130/20	5,5	7,7	15,2	202	298/348
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кондитерские изделия	12	4,2	5,4	26,4	202	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего за уплотненный полдник:	432	9,7	10,8	33,3	383,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		29,94	32,24	177	1285,3	

День, неделя: Пятый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша из смеси круп молочная вязкая	150	2,6	2,5	18,5	128	185т.№3
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	9,8	11,6	44,1	286	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
Обед:						
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/15	4,2	6,2	7,7	105,7	58
Гречка отварная рассыпчатая.	110	3,8	4,78	26,8	174,0	313
Котлета мясная	50	8,96	6,74	8,97	104	282
Салат овощной (овощи порционно, икра кабачковая)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	565	21,56	20,86	79,67	584,1	
Уплотненный полдник						
Жаркое по-домашнему.	130	12,0	8,2	13,5	144	276
Ватрушка с творогом.	120	4,6	13,0	50,3	289	454/500
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за уплотненный полдник:	420	18	21,8	77,4	558	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,76	54,66	210,97	1495,1	