

Утверждено:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области основной
общеобразовательной школы № 34 города
Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области
приказ 66 от 30.08.2021 г.

_____ Л.Ю. Наумова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

СП «ДЕТСКИЙ САД №50» ГБОУ ООШ № 34 Г.СЫЗРАНЬ

ОСЕННИЙ ПЕРИОД, 2021-2022 ГОД

Примерное 10-ти дневное меню осенний период для детей с 1,5 до 3; с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда а если	Выход блюда а сад	Брутто если	Брутто сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
						Б	Ж	У			
День 1											
Завтрак:	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	150	180			9.15	6.17	41.09	256	0	165
	крупя гречка			40	55						
	вода			60	85						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	6						
	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200			2.94	1.98	20.9	113	0.37	396
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	молоко сгущенное			20	27						
	сахар			3	4						
	вода			160	190						
	3. батон с повидлом	25/6	30/10			2.03	3.2	22.5	127.6	0.08	2
	батон			25	30						
	повидло			6	10						
Итого завтрак		361	420			14.12	11.35	84.49	496,6	0.45	
2 завтрак	1. Молоко	135	160	135	160	4.87	4.33	8.06	91	2.73	400
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3. Фрукт свежий	100	110	110	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		250	295			9.09	10.7	56.66	364.7	57.73	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10	15			0.2	0.92	11.69	13.82	1.42	11
	лук репчатый			20	25						
	томат			0	2						
	Масло растительное			2	3						
	2. Суп гороховый постный с гренками	150/10	200/20			5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	81;115
	картофель			50	60						
	горох			15	20						
	лук репчатый			10	12						
	морковь			10	16						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	вода			110	180						

	хлеб пшеничный (гренки)			20	40						
	3. Пирожок с рисом яйцом	140	170			9.67	6.84	64.14	360	0	454;502
	тесто:										
	мука пшеничная			48	58						
	сахар			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	масло растительное			2	2						
	дрожжи			1	1.3						
	молоко			10	15						
	мука пшеничная (на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	начинка:										
	крупа рисовая			12	15						
	яйцо	1/2	1	20	40						
	масло сливочное			5	6						
	масло растительное			2	2						
	4 Компот из кураги+ вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага			10	13						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5.Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		490	625			18.21	13.55	140.15	720.27	7.59	
Уплотнен ный полдник	1. Огурец свежий порционно	50	55								
	огурец			55	60	0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	2. Пудинг из отварной печени	65	85			16.6	6.19	0.88	134	0.16	290
	печень			100	125						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			3	4						
	масло сливочное			1	1						
	яйцо	1/5	1/3	8	13						
	3. Картофельное пюре	155	165			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			175	195						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	4.Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	молоко			80	90						
	вода			90	100						

	5. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотненный полдник		480	555			27.46	14.94	62.22	501.13	14	
Итого за первый день		1581	1895			68.88	50.54	343.52	2082.7	79.77	
День 2											
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная, вязкая	160	200			3.05	4.05	36.5	195	0	168
	молоко			150	160						
	крупа рисовая			20	25						
	масло сливочное			5	5						
	сахар			4	5						
	2. Какао с молоком	180	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			6	7						
	молоко			125	140						
	вода			45	55						
	3. Батон с сыром	25/7	30/11			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			25	30						
	сыр			8	12						
Итого завтрак		372	446			12.73	13.87	69.27	454.9	1.68	
2 завтрак	1. Кефир с сахаром	135/2	155/2			5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						
	2. Вафли	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	469
	4. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		252	292			9.44	10.87	55.8	363.7	363.7	
Обед:	1. Салат из свежих помидор	40	60			0.42	3.35	1.31	37.02	5.22	13
	помидор свежий			45	65						
	Масло растительное			2	3						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	150	200			3.04	6.57	15.15	119.75	9.88	58
	мясо говядины			25	35						
	свекла			35	50						
	картофель			60	80						
	морковь			12	17						
	лук репчатый			10	12						
	томат			2	3						
	Масло растительное			2	2						
	сметана			10	12						

Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160	200			5.22	7.34	26,27	192	0	168
	молоко			150	160						
	геркулес			20	24						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			140	150						
	вода			50	55						
	3. Батон с повидлом	25/6	35/10			2.03	3.2	22.5	127,6	0.08	2
	батон			25	35						
	повидло			6	10						
Итого завтрак		371	445			10.42	13.22	64.77	420.7	1.38	
2 завтрак	1. Снежок	135	155			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	снежок			135	160						
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	10	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		255	295			10.12	6.97	44.5	288.9	56.57	
Обед:	1. Салат из отварной свеклы	55	65			1.1	3.63	12.23	85.23	4.99	28
	свекла			60	70						
	Масло растительное			3	4						
	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200			2.34	2.83	16.64	101.3	12	77
	мясо говядины			25	35						
	картофель			100	120						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	бульон			110	180						
	3. Картофель тушеный с отварным мясом	150	200			4.29	14.68	31.05	165.33	5.7	133
	мясо говядины			55	65						
	картофель			170	200						
	лук репчатый			10	12						

	морковь			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			4	5						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты			9	13						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		530	730			10.58	21.66	107.92	563.56	23.05	
Уплотненный полдник	1. Зеленый горошек	70	80			2.24	3.89	4.68	62.7	8.25	10
	зеленый горошек			75	85						
	2. Омлет	100	115			6.84	11.23	1.32	145.65	0.02	215
	яйцо	1.4	1.7	56	68						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	мука			2	2						
	3. Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	молоко			80	90						
	вода			95	105						
	5. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотненный полдник		380	445			12.04	17.72	21.9	307.23	9.6	
Итого за третий день		1536	1915			43.16	59.57	239.09	1580.39	90.6	
День 4											
	1. Каша пшенная молочная, вязкая	160	200			5.34	6.08	36.65	222.5	0	168
	молоко			150	160						
	крупа пшено			20	24						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			130	140						
	вода			50	55						
	3. Батон с сыром	20/7	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						

	сыр			8	13						
Итого завтрак		367	442			14.11	15.04	67.84	464.6	1.39	
2 завтрак	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3. Фрукт свежий	100	130	100	130	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		245	325			5.12	6.37	71.46	368.7	62.2	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	40	60			1.94	3.37	4.06	50.54	4.29	10
	зеленый горошек			65	75						
	лук репчатый			10	13						
	Масло растительное			2	3						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150	200			2.97	3.12	18	109	8.55	82
	куры			35	45						
	картофель			60	80						
	вермишель			6	10						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	13						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	вода			110	180						
	3. Плов с отварной курицей	150	180			18	18.63	30.1	342	0.46	304
	куры			80	90						
	масло сливочное			5	6						
	масло растительное			4	5						
	морковь			20	22						
	лук репчатый			12	15						
	томат			0	3						
	крупа рисовая			35	50						
	4. Компот из кураги + вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага			10	13						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		530	670			25.76	40.68	100.16	1177.84	13.66	
Уплотненный полдник	1. Салат из картофеля с огурцом	50	65			1.02	2.59	7.62	57.84	11.22	23
	картофель			50	60						
	огурцы свежие			25	30						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			3	4						

	2. Голубцы ленивые, со сметанным соусом	150/20	190/30			16.77	129	24.05	260	23.78	298;354
	мясо говядины			75	85						
	капуста свежая			130	150						
	крупа рисовая			5	7						
	лук репчатый			15	20						
	масло сливочное			4	5						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	соус сметанный:	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			10	12						
	мука			2	4						
	вода			15	25						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			175	195						
	4. Хлеб пшеничный	40	50	40	50	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотненный полдник		440	540			23.12	134.6	68.93	513.17	35.18	
Итого за четвертый день		1582	1977			68.11	196.7	308.39	2524.31	112.43	
День 5											
Завтрак:	1. Суп вермишелевый молочный	160	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	молоко			160	180						
	вода			50	55						
	вермишель			15	20						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			130	140						
	вода			50	55						
	3. Батон с повидлом	20/6	30/10			2.03	3.2	22.5	127,6	0.08	2
	батон			20	30						
	повидло			6	10						
Итого завтрак		366	440			10.95	11.09	57.34	373.9	2.29	
2 завтрак	1. Кефир с сахаром	135/2	155/2			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						

	2. Батон	20	27	20	27	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.70	55.0	
Итого 2 завтрак		257	294			10.12	6.97	44.5	288.90	56.6	
Обед:	1. Салат из свежей капусты и огурца	40	60			10	2.48	3.42	39.9	19.8	21
	капуста свежая			45	65						
	огурцы свежие			20	25						
	Масло растительное			2	3						
	2. Щи рыбные	150	200			5.4	7.34	7.38	101.3	10.15	66
	рыба с/м горбуша			45	55						
	капуста свежая			55	60						
	картофель			70	80						
	морковь			12	20						
	лук репчатый			10	13						
	томат			2	2						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	3. Котлета рыбная со сметанным соусом	50/20	60/30			10.15	4.21	10.67	121	0.26	261
	рыба минтай			110	130						
	хлеб пшеничный			12	13						
	яйцо	1/8	1/5	5	8						
	молоко			20	20						
	Масло растительное			2	3						
	соус сметанный:	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			10	12						
	мука			2	4						
	вода			15	25						
	4.Гречка отварная рассыпчатая	120				8.84	5.85	39.84	245	0	165
	гречневая крупа			35							
	масло сливочное			5							
	5. Гроховое пюре		150			3.06	4.65	20.44	137.25	18.16	321
	горох				52						
	масло сливочное				6						
	6. Компот из свежих яблок + вит.С	150	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее			25	35						
	сахар			8	9						
	вода			130	160						
	7. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		570	730			40.46	26.67	128	864.52	49.93	

Уплотненный полдник	1.Салат из моркови с яблоками	60	80			0.6	3.65	5.51	57.33	4.87	40
	морковь			50	55						
	яблоко свежее			25	30						
	масло растительное			2	2						
	2. Булочка «Веснушка»	105	135			9.36	7.34	64.63	362.4	0	473
	мука			47	51						
	мука (на подпыл)			3	3						
	дрожжи			1	1.3						
	сахар			3	4						
	масло сливочное			3	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	изюм			6	8						
	МОЛОКО			10	15						
	Масло растительное			2	2						
	3.Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	7						
	молоко			80	90						
	вода			95	100						
Итого уплотненный полдник		400	430			12.9	13.59	86.04	518.61	6.2	
Итого за пятый день		1593	1894			74.5	58.32	315.88	2045.93	115.0	
День 6											
Завтрак:											
	1. Макароны отварные с маслом	140	160			5.68	4.36	27.25	171	0	205
	макароны			35	52						
	масло сливочное			5	6						
	2. Кабачковая икра	60	70	62	72	0.35	3.16	2.99	41.76	4.25	
	3.Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			175	195						
	4. Батон с повидлом	25/6	30/10			2.03	3.2	22.5	127,6	0.08	2
	батон			25	30						
Итого завтрак		411	470			8.12	10.74	63.24	382.46	4.36	

2 завтрак	1. Снежок	135	155			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	снежок			135	155						
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		250	290			10.02	11.37	56.6	375.9	56.4	
Обед:	1. Салат из свежей капусты	40	60			0.84	3.05	5.41	52.44	14.62	20
	капуста свежая			55	65						
	лук репчатый			8	10						
	морковь			10	15						
	Масло растительное			3	3						
	2. Суп с рыбными консервами	150	200			8.6	8.4	14.33	167.25	9.11	87
	Консервы рыбные в собственном соку			35	45						
	картофель			70	90						
	морковь			12	20						
	лук репчатый			10	12						
	крупа пшено			3	5						
	масло сливочное			2	2						
	масло растительное			2	2						
	вода			125	200						
	3. Пирожок с картофелем луком	130	160			9.45	5.46	61.38	333	1.02	454;503
	тесто:										
	мука пшеничная			48	55						
	сахар			2	2						
	масло сливочное			2	3						
	Масло растительное			2	2						
	дрожжи			1	1.2						
	молоко			10	15						
	мука пшеничная (на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	Фарш:										
	картофель			70	95						
	лук репчатый			18	25						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			4	6						
	4 Компот из кураги+ вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага			10	13						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	

Итого обед		520	660			21.74	17.43	129.12	764.39	25.11	
Уплотненный полдник	1. Огурец свежий порционно	40	50			0.38	3.04	1.19	33.65	1.02	13
	огурец свежий			45	55						
	2.Бефстроганов из отварной печени	65	80			9.53	6.17	2.06	119.52	0.15	278;354
	печень			100	125						
	сметана			12	14						
				4	4						
	мука			2	2						
	вода			45	65						
	лук репчатый			2	3						
	морковь			2	3						
	3.Пюре из овощей	120	150			3.58	4.41	16.56	120.15	26.87	330
	картофель			80	100						
	морковь			40	60						
	капуста свежая			50	60						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			4	5						
	4. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.5	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			90	100						
	вода			90	100						
	5. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотненный полдник		435	535			21.5	17.8	60.81	505.42	29.51	
Итого за шестой день		1616	1955			61.4	57.34	309.77	2028.17	115.38	
День 7											
	1.Салат из свежей моркови	45	55			0.81	0.06	7.55	34	3.12	41
	морковь			50	60						
	сахар			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	2. Пудинг из творога с яблоком , со сгущенным молоком	150/20	170/30			15.42	15.34	19	271.7	1.73	240

	творог			120	150						
	манка			3	4						
	яйцо	1/4	1/3	10	13						
	сахар			3	4						
	масло сливочное			3	4						
	сухари			2	4						
	яблоко свежее			20	25						
	сметана			6	9						
	молоко сгущенное			20	30						
	3. Какао с молоком	180	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.6	2						
	сахар			6	7						
	молоко			125	140						
	вода			55	60						
	4. Батон с сыром	20/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		423	497			25.91	25.22	59.32	565.6	6.53	
2 завтрак	1. Молоко	135	160	135	160	4.87	4.33	8.06	91	2.73	400
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		255	300			9.19	6.3	44.56	277.7	57.9	
Обед:	1.Салат из свежих помидор и огурцов	40	60			0.59	3.69	2.24	44.52	8.68	15
	помидор свежий			27	35						
	огурцы свежие			20	27						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			2	4						
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, на курином бульоне	150	200			3.04	6.57	15.15	119.75	9.88	58
	мясо курицы			35	45						
	свекла			35	50						
	картофель			50	70						
	капуста свежая			50	70						
	морковь			12	17						
	лук репчатый			10	12						
	томат			2	3						
	Масло растительное			2	2						
	сметана			10	13						
	бульон			110	175						
	масло сливочное			2	2						

	3. Картофель тушеный с отварной курицей	150	200			4.01	13.74	29.85	156.34	4.6	133
	мясо курицы			80	90						
	картофель			170	190						
	лук репчатый			10	12						
	морковь			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			4	5						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты			11	15						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		530	690			10.49	24.52	95.24	532.31	23.52	
Уплотненный полдник	1. Свекла отварная порционно	40	50			0.78	3.35	4.6	51.60	2.35	33
	свекла			50	60						
	2. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом	150/20	180/30			15.67	17.25	56.88	451.56	1.51	188
	мясо ГОВЯДИНЫ			60	70						
	молоко			50	70						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	крупа рисовая			35	50						
	масло сливочное			4	4						
	фарш:										
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	3						
	лук репчатый			10	12						
	Соус сметанный	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			12	14						
	вода			10	15						
	мука			2	2						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			175	195						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотненный полдник		420	510			21.78	23.62	98.74	698.49	4.04	

Итого за седьмой день		1628	1997			67.37	79.66	297.86	2074.10	91.99	
День 8											
	1. Каша манная молочная, вязкая	160	200			4.38	5.1	29.6	181.9	0	168
	молоко			150	160						
	крупа манная			21	25						
	масло сливочное			5	5						
	сахар			4	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	сахар			6	7						
	молоко			120	140						
	вода			55	65						
	3. Батон с повидлом	25/6	30/10			1.8	2.85	20	113.4	0.07	2
	батон			25	30						
	повидло			6	10						
Итого завтрак		1300	440			9.35	10.63	65.6	396.4	1.37	
2 завтрак	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Печенье	15	25	15	25	3.75	5.9	37.1	218	0	
	3. Фрукт свежий	100	130	100	130	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		245	325			5.12	6.37	71.46	368.7	62.2	
Обед:	1. Помидор свежий порционно	45	55	50	60	0.62	3.4	2.6	43.5	11.23	14
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200			5.45	4.02	10.43	117.52	3.75	74
	мясо говядины			25	35						
	морковь			12	15						
	лук репчатый			10	12						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	крупа перловая			3	5						
	картофель			60	70						
	огурцы соленые			10	17						
	вода			110	180						
	сметана			10	12						
	3. Гуляш из отварного мяса	60	80			10.32	8.15	2.62	125	0.56	277
	мясо говядины			70	75						
	морковь			17	22						

	лук репчатый			12	15						
	томат			0	2						
	масло сливочное			2	3						
	мука			3	4						
	вода			40	50						
	4. Макароны отварные с маслом	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	0	321
	макаронные изделия			35	50						
	масло сливочное			5	6						
	вода			80	115						
	5. Компот из свежих яблок + вит.С	150	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее			25	35						
	сахар			8	9						
	вода			145	175						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		545	715			22.04	20.86	80.58	621.11	17.09	
Уплотненный полдник	1. Салат из свежего огурца	40	60			0.62	3.4	2.6	43.5	8.68	14
	огурцы свежие			45	55						
	лук репчатый			8	10						
	Масло растительное			2	3						
	2. Биточки рыбные с молочным соусом	85/20	100/30			9.85	8.92	7.67	107	0.34	255;352
	рыба скумбрия			130	140						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			3	5						
	хлеб пшеничный			12	13						
	яйцо	1/6	1/5	7	8						
	соус молочный:	20	30			0.8	2.77	2.96	39.96	1	352
	молоко			15	20						
	мука			3	3						
	масло сливочное			2	3						
	вода			10	15						
	3. Картофельное пюре	155	165			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			175	195						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	6						
	4. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0	392
	заварка			0.5	0.6						

	сахар			6	8						
	вода			175	195						
	5. Хлеб пшеничный	30	50	30	50	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотнен ный полдник		510	605			19.24	21.26	69.17	500.81	22.53	
Итого за восьмой день		1576	2085			55.75	59.12	286.81	1887.02	103.19	
День 9											
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160	200			4.25	5.24	27.4	174	0	168
	молоко			150	160						
	крупа пшеничная			20	25						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	2. Какао с молоком	180	200			4.1	3.5	17.5	118.9	1.58	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			6	8						
	молоко			125	150						
	вода			55	65						
	3. Батон с сыром	20/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		368	442			13.95	15.02	60.09	433.9	1.67	
2 завтрак	1. Кефир с сахаром	135/2	155/2			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		257	297			10.12	6.97	44.5	288.9	56.57	
Обед:	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60			1.27	3.4	6.35	61.23	10.18	25
	картофель			25	35						
	морковь			10	20						
	горошек зеленый			15	18						
	лук репчатый			8	10						
	огурцы свежие			20	25						
	Масло растительное			3	4						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	200			2.01	5.36	12.14	87.25	5.75	85;120

	мясо говядины			25	35						
	картофель			70	80						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	13						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	бульон			120	190						
	Клецки:	15	25								
	мука			8	10						
	масло сливочное			1	1.5						
	яйцо	1/7	1/6	6	7						
	молоко			10	15						
	3. Котлета мясная	60	80			11.92	8.8	11.64	173	0	282
	мясо говядины			75	80						
	хлеб пшеничный			11	12						
	молоко			15	15						
	яйцо	1/8	1/5	5	8						
	лук репчатый			10	12						
	масло сливочное			3	3						
	сухари			6	8						
	4. Картофельное пюре	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	12.34	321
	картофель			175	190						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	5. Компот из кураги+ вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага			10	13						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		560	720			21.11	22.73	98.57	670.43	28.63	
Уплотненный полдник	1.Салат из моркови с яблоками	60	80			0.6	3.65	5.51	57.33	4.87	40
	морковь			50	55						
	яблоко свежее			25	30						
	масло растительное			2	2						
	2. Омлет	100	115			6.84	11.23	1.32	145.65	0.02	215
	яйцо	1.4	1.7	56	68						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	мука			2	2						
	3.Чай с сахаром с молоком	180	200			2.96	2.6	15.9	98.88	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						

	сахар			6	7						
	молоко			100	130						
	вода			60	65						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	4.85	1.5	25	131	0.17	
Итого уплотнен ный полдник		400	435			15.25	18.98	47.73	432.86	6.39	
Итого за девять день		1585	1894			60.43	63.7	250.89	1826.09	93.26	
День 10											
Завтрак:	1. Каша рисово- пшеничная молочная, вязкая	160	200			4.35	1.17	37.15	175.50	0	168
	крупя рисовая			11	13						
	крупя пшеничная			10	12						
	молоко			150	160						
	масло сливочное			5	5						
	сахар			4	5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180	200			3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток			1.5	1.8						
	сахар			6	7						
	молоко			120	140						
	вода			55	60						
	3. Батон с сыром	25/8	30/12			5.6	6.28	15.19	141	0.09	3
	батон			25	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		373	442			13.12	10.13	68.34	417.6	1.39	
2 завтрак	1. Молоко	135	160	135	165	4.87	4.33	8.06	91	2.73	400
	2. Вафли	15	25	15	25	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	100	110	100	110	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		250	295			9.19	6.3	44.56	277.7	57.9	
Обед:	1. Салат из свежих огурцов	40	60			0.58	4.15	1.42	35.87	6.38	13
	огурцы свежие			50	60						
	лук репчатый			6	10						
	Масло растительное			2	3						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200			2.57	5.88	9.48	105.95	19.75	67
	мясо говядины			25	35						
	картофель			50	60						
	капуста свежая			60	70						
	морковь			10	15						

	лук репчатый			10	12						
	томат			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	вода			130	200						
	сметана			11	13						
	3. Овощное рагу с отварным мясом	150	200			1.96	3.78	9.63	95.27	14.35	25
	Мясо говядины			65	70						
	картофель			80	110						
	Капуста свежая			110	160						
	Масло сливочное			5	5						
	Масло растительное			2	2						
	томат			2	2						
	лук репчатый			10	12						
	морковь			20	25						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее			25	35						
	сахар			8	9						
	вода			135	155						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		530	690			7.7	14.45	65.02	434.93	42.03	
Уплотненный полдник	1. Салат из свеклы с черносливом	70	75			0.94	3.1	11.8	78.9	5.18	28
	свекла			65	75						
	чернослив			8	10						
	масло растительное			3	4						
	2. Булочка домашняя	140	150			7.28	12.52	53.92	358	0	469
	мука пшеничная			50	58						
	масло сливочное			2	2						
	мука (на подпыл)			3	3						
	сахар			2	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	масло сливочное			3	4						
	масло растительное			2	2						
	дрожжи			1	1.2						
	сахар отделка			4	6						
	молоко			20	23						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10.5	42.1	0	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						

	вода			175	195						
Итого уплотнен ный полдник		400	450			8.28	15.64	76.22	479	5.18	
Итого за десятый день		1553	1877			38.29	46.52	254.14	1609.23	106.5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		15839	19392			607.3	734.2	2842.18	19425.8	1318	
Среднее значение за период		1584	1939			60	73.4	283.6	1938.4	132.2	
Содержан ие белков,ж иров, углеводов в меню за период в % от калорийн ости											
<p align="center">Разработано по книге: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014 год</p>											

