

Утверждено:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области основной
общеобразовательной школы № 34 города
Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области
приказ _121_ от _18.11.2021 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

ЗИМНИЙ ПЕРИОД, 2021-2022 ГОД

Примерное 10-ти дневное меню зимний период для детей от 1,5-3;от 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Выход блюда сад	Брутто ясли	Брутто сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
						Б	Ж	У			
День 1											
Завтрак:	1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	135	165			8.3	5.6	41.9	251.25	0	165
	крупa гречка			40	55						
	вода			100	140						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	6						
	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200			2.87	1.95	20.67	112	0.37	396
	кофейный напиток			1.4	1.7						
	молоко сгущенное			20	25						
	сахар			3	4						
	вода			180	200						
	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		350	405			12.97	10.4	82.57	476.65	0.44	
2завтрак	1. Снежок	130	150			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	снежок			135	155						
	2. Печенье	15	25	15	25	3.3	5.7	27	145.7	0	
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		253	289			9.57	11.17	46.5	303.6	56.4	
Обед:	1. Салат из свежей капусты	40	60			0.75	0.05	6.75	33.62	3.02	20
	капуста свежая			50	70						
	морковь			10	13						
	Масло растительное			2	3						
	2. Борщ вегетарианский со сметаной	150	200			2.95	6.05	13.77	122.5	17.78	59
	свекла			45	60						
	капуста свежая			45	65						
	картофель			60	70						
	морковь			12	17						
	лук репчатый			8	10						
	томат			2	2						
	масло сливочное			2	2						

	Масло растительное			2	2						
	сметана			12	14						
	вода			125	200						
	3. Пирожок с рисом яйцом	120	150			10.23	6.84	64.14	360	0.09	454;502
	тесто:										
	мука пшеничная			52	60						
	сахар			2	2						
	масло сливочное			2	3						
	Масло растительное			2	3						
	дрожжи			1.4	1.6						
	молоко			10	20						
	мука пшеничная (на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/10	1/8	4	5						
	Фарш:	50	65								
	крупа рисовая			12	20						
	яйцо	1/3	1/2	13	20						
	масло сливочное			5	6						
	4. Компот из сухофруктов	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты			13	15						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		500	640			16.78	13.46	133	727.82	21.25	
Уплотненн ый полдник	1.Рыба тушеная с овощами	70	80			7.93	4.55	2.2	81	1.8	247
	минтай			80	85						
	морковь			0	35						
	томат			0	2						
	лук репчатый			10	14						
	Масло растительное			0	4						
	масло сливочное			2	0						
	хлеб пшеничный			10	0						
	яйцо	1/8		5	0						
	молоко			6	0						
	вода			0	17						
	2.Картофельное пюре	130	150			3.06	4.65	20.44	137.25	18.16	321
	картофель			165	180						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	3. Чай с сахаром	180	200			2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	394
	с молоком										
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	молоко			104	120						

	вода			80	90						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого Уплотненный полдник		420	480			19.23	12.47	70.67	476.47	21.42	
Итого за первый день		1523	1814			58.55	47.5	332.4	1984.5	99.51	
День 2											
Завтрак:	1.Салат из свежей моркови	45	55			0.81	0.06	7.55	34	3.12	41
	морковь			55	70						
	сахар			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	2. Пудинг из творога, со сгущенным молоком	120/25	150/30			19.68	14	31.63	331.5	0.25	235
	творог			100	145						
	манка			6	8						
	яйцо	1/4	1/3	10	13						
	сахар			4	6						
	масло сливочное			3	4						
	сухари			2	4						
	сметана			5	7						
	молоко сгущенное			25	30						
	3. Какао с молоком	180	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			6	8						
	молоко			125	140						
	вода			60	60						
	4. Батон с сыром	20/8	30/12			4.87	5.97	13.79	125	0.09	3
	батон			20	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		353	422			25.36	23.57	70.55	609.4	5.05	
2завтрак	1. Молоко	130	160	135	165	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	400
	2. Батон	20	25	20	25	1.6	1.4	40.55	171.1	0	
	3.Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		258	299			8.16	7.29	62.13	340.1	57.73	
Обед:	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60			1.08	2.71	5.33	50.12	6.37	34
	свекла			50	60						
	зеленый горошек			20	25						
	лук репчатый			7	10						
	яблоко свежее			9	12						
	Масло растительное			3	3						

	2.Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	150	200			2.95	2.86	16.62	98.06	8.55	80
	куры			40	45						
	картофель			60	90						
	крупа пшено			3	5						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	13						
	масло сливочное			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	вода			120	190						
	3. Биточки куриные с рисом	50	70			12.7	12.08	3.39	173	0	311
	куры			90	100						
	крупа рисовая			4	5						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	масло сливочное			3	4						
	4. Капуста тушенная	120	150			3.13	5.56	14.38	120	24.99	132
	капуста свежая			160	220						
	Масло растительное			3	3						
	мука			2	3						
	томат			0	3						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	14						
	масло сливочное			4	5						
	5.Компот из кураги	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага			10	12						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		550	710			22.71	23.73	87.72	652.88	40.27	
Уплотненный полдник	2.Бефстроганов из отварной печени	90/20	110/30			9.53	6.17	2.06	119.52	0.15	278;354
	печень			100	125						
	сметана			12	14						
	масло сливочное			4	4						
	мука			2	2						
	вода			45	65						
	лук репчатый			5	7						
	морковь			5	7						
	2.Пюре картофельное	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	18.16	321
	картофель			165	185						

	молоко			25	30						
	масло сливочное			4	5						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			180	200						
	4. Хлеб пшеничный	30	50	30	50	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого Уплотненный полдник		440	540			17.92	11.51	64.63	456.1	18.47	
Итого за второй день		1601	1971			74.15	66.1	285	2058.5	122	
День 3											
Завтрак:	1. Салат из моркови с яблоками	40	50			0.6	3.65	5.51	57.33	4.87	40
	морковь			45	50						
	яблоко свежее			20	25						
	масло растительное			2	2						
	2. Каша манная молочная, вязкая	160	200			4.3	3.88	33.77	187.62	0	168
	молоко			150	160						
	крупа манная			20	25						
	масло сливочное			5	6						
	сахар			4	5						
	3. 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			120	135						
	вода			60	65						
	4. Батон с повидлом	20/6	30/10			1.8	2.85	20	113.4	0.07	2
	батон			20	30						
	повидло			6	10						
Итого завтрак		406	490			9.87	13.06	75.28	459.45	6.24	
2завтрак	1. Кефир с сахаром	130/2	150/2			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	кефир			135	155						
	сахар			2	2						
	2. Вафли	15	25	15	25	1.24	1.04	37.34	158.6	0	469
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		255	291			7.51	6.51	56.84	316.5	56.4	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10	15			0.2	0.93	1.17	13.82	1.43	11
	лук репчатый			20	25						
	томат			0	2						
	Масло растительное			2	3						

	2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200			4.14	3.22	17.85	116.85	12.85	77
	мясо говядины			30	35						
	картофель			90	110						
	морковь			10	12						
	лук репчатый			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	бульон			110	180						
	3. Гуляш из отварного мяса	60	80			10.32	8.15	2.62	125	0.56	277
	мясо говядины			65	70						
	морковь			10	12						
	лук репчатый			10	12						
	томат			0	3						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			3	4						
	мука			3	4						
	вода			45	65						
	4. Макароны отварные с маслом	120	150			5.49	4.22	26.37	165.48	0	205
	макароны			40	50						
	масло сливочное			4	5						
	вода			100	145						
	5. Компот из свежих яблок	150	180			0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее			25	35						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
	Итого обед	530	725			22.74	17.16	92.5	618.99	16.39	
Уплотненный полдник	1. Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	70/20	90/30			14.59	7.56	9.52	164.7	0.63	264;353
	скумбрия			80	85						
	хлеб пшеничный			10	12						
	масло сливочное			3	4						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	соус молочный:					0.62	1.91	2.08	28.17	0.09	
	молоко			10	25						
	мука			3	4						
	масло сливочное			2	3						
	вода			10	15						
	2. Пюре картофельное	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	18.16	321
	картофель			165	185						

	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	3.Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			180	200						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого Уплотненный полдник		420	510			23.6	14.81	74.17	529.45	19.04	
Итого за третий день		1611	2016			63.72	51.54	299	1924.4	98.07	
День 4											
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная, вязкая	160	200			4.25	5.23	27.4	174	0	168
	молоко			150	160						
	крупа ячневая			20	25						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	6						
	2. Какао с молоком	180	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.6	2						
	сахар			6	8						
	молоко			130	140						
	вода			50	60						
	3. Батон с сыром	25/8	30/12			4.56	5.77	13.25	123	0.08	3
	батон			25	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		373	442			12.89	14.54	58.23	415.9	1.67	
2завтрак	1. Сок	130	170	130	170	0.75	4.05	7.16	69	3	399
	2. Печенье	15	25	15	25	3.3	5.7	27	145.7	0	
	3.Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		253	309			4.52	10.22	45.66	270.4	58	
Обед:	1. Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60			1.28	3.4	6.35	61.23	10.18	25
	картофель			30	40						
	морковь			12	17						
	горошек зеленый			15	20						
	лук репчатый			8	12						
	Масло растительное			4	4						
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200			6.64	5.18	15.44	135	11.2	74
	мясо говядины			25	30						
	морковь			10	15						

	лук репчатый			9	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. Запеканка пшеничная с отварным мясом , со сметанным соусом	145/20	180/30			20.38	14.59	56.88	451.56	1.51	188;354
	крупа пшено			38	47						
	вода			45	60						
	молоко			45	60						
	яйцо	1/7	1/5	6	8						
	масло сливочное			3	4						
	сухари			2	3						
	Фарш:										
	мясо говядины			50	50						
	масло сливочное			2	3						
	Масло растительное			2	3						
	лук репчатый			8	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						
	4. Компот из сухофруктов	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты			13	15						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		545	700			31.57	25.19	128	881.72	23.26	
Уплотненный полдник	1.Винегрет овощной	80	90			0.82	2.15	5.06	52.26	3.18	45
	Картофель			25	40						
	Свекла			35	40						
	Морковь			20	25						
	огурец соленый			11	15						
	лук репчатый			10	15						
	масло растительное			4	5						
	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	180	200			2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	394
	с молоком										
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	молоко			90	105						
	вода			90	95						
	4. Хлеб пшеничный	30	50	30	50	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого Уплотненный полдник		400	455			15.9	16.65	54.41	456.13	4.66	
Итого за четвертый день		1571	1906			64.88	66.6	287	2024.2	87.59	
День 5											
Завтрак:	1. Каша рисово-пшеничная молочная, вязкая	160	200			4.35	1.05	37.2	175.5	0	168
	крупка рисовая			10	12						
	крупка пшеничная			10	14						
	молоко			150	160						
	масло сливочное			5	6						
	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	135						
	вода			60	65						
	3. Батон с сыром	20/7	30/12			4.35	5.47	12.97	119	0.06	3
	батон			25	35						
	сыр			8	13						
Итого завтрак		367	442			11.87	9.2	66.17	395.6	1.36	
2завтрак	1. Молоко	140	160	145	165	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	400
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		268	304			10.41	7.39	46.58	300	57.9	
Обед:	1. Салат из свеклы	40	60			1.1	3.63	13.76	92.05	6.05	28
	свекла			60	70						
	Масло растительное			3	4						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200			2.57	5.88	9.48	95.75	19.75	67
	мясо говядины			30	35						
	картофель			60	70						
	капуста свежая			55	75						
	морковь			12	18						

	лук репчатый			10	13						
	масло сливочное			2	2						
	томат			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	вода			130	200						
	сметана			6	11						
	3.Суфле из отварного мяса с рисом, со сметанным соусом	50/20	70/30			15.56	14.09	16.7	232	0	279
	мясо говядины			65	70						
	яйцо	1/6	1/4	7	10						
	крупа рисовая			4	5						
	масло сливочное			3	4						
	соус сметанный:	20	30			0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана			10	12						
	мука			2	3						
	вода			15	25						
	4.Пюре из овощей	120	150			3.58	4.41	16.56	120.15	26.87	330
	картофель			100	120						
	морковь			55	65						
	капуста свежая			50	70						
	молоко			10	15						
	масло растительное			2	2						
	масло сливочное			4	5						
	5.Компот из кураги	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		570	740			26.08	30.03	106	773.88	53.04	
Уплотненный полдник	1.Салат из моркови с яблоками	50	60			0.6	3.65	5.51	57.33	4.87	40
	морковь			45	50						
	яблоко свежее			20	25						
	масло растительное			2	2						
	2. Ватрушка с творогом	155	165			9.36	7.34	64.63	362.4	0	453;504
	мука			55	65						
	мука (на подпыл)			3	3						
	яйцо	1/10	1/8	4	5						
	дрожжи			1.3	1.7						
	молоко			10	15						
	сахар			2	3						
	масло сливочное			2	2						

	масло сливочное			2	3						
	масло растительное			3	3						
	вода			21	29						
	творог			90	110						
	сахар			4	6						
	мука			4	5						
	яйцо	1/8	1/5	5	8						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			170	190						
Итого Уплотненный полдник		400	450			10.02	11.01	80.14	459.73	4.9	
Итого за пятый день		1605	1936			58.38	57.63	299	1929.2	117.2	
День 6											
Завтрак:	1. Макароны отварные с маслом	120	150			5.49	4.22	26.37	165.48	0	205
	макароны			40	50						
	масло сливочное			5	6						
	2. Кабачковая икра	60	70	62	72	0.35	3.16	2.99	41.76	7.47	
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			180	200						
	4. 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		391	460			7.7	10.25	59.36	360.64	7.57	
2завтрак	1. Сок	130	170	130	170	0.9	0	22.86	95	7.2	399
	2. Печенье	15	25	15	25	3.3	5.7	27	145.7	0	
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		253	320			4.67	6.17	61.36	296.4	62.2	
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			80	90						
	горох			13	20						
	лук репчатый			10	12						

Завтрак:	1. Салат из свежей моркови	45	55			0.81	0.06	7.55	34	3.12	41
	морковь			60	70						
	сахар			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	2. Запеканка из творога, со сгущенным молоком	120/20	140/30			23.67	16.28	23.17	334.8	0.32	237
	творог			110	145						
	крупа манная			5	8						
	сахар			4	6						
	яйцо	1/4	1/3	10	13						
	масло сливочное			2	3						
	сухари			2	4						
	молоко сгущенное			20	30						
	2. Какао с молоком	180	200			4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок			1.7	2						
	сахар			6	8						
	молоко			120	145						
	вода			55	60						
	3. Батон с сыром	20/7	30/11			4.56	5.77	13.25	123	0.08	3
	батон			20	30						
	сыр			8	12						
Итого завтрак		390	466			33.12	25.65	61.55	610.7	5.11	
2завтрак	1. Кефир с сахаром	130/2	155/2			5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
	кефир			130	155						
	сахар			2	2						
	2. Батон	20	30	20	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		260	308			9.54	6.47	43.7	276.7	56.43	
Обед:	1. Салат из свежей капусты	50	65			0.81	0.06	7.55	34	3.12	20
	капуста свежая			60	70						
	морковь			12	15						
	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	30						
	свекла			35	55						
	картофель			60	80						
	морковь			10	12						
	лук репчатый			10	12						
томат			2	3							
	Масло растительное			2	2						

	сметана			10	12						
	бульон			110	175						
	масло сливочное			2	2						
	3. Жаркое по домашнему	150	200			4.29	12.48	31.05	165.33	9.7	276
	мясо говядины			50	55						
	картофель			165	185						
	лук репчатый			12	13						
	томатное пюре			0	5						
	Масло растительное			2	3						
	масло сливочное			4	5						
	4 Компот из кураги+вит.С	150	180			0.33	0.017	20.83	84.75	0.3	376
	курага			10	12						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
	Итого обед	540	695			10.92	19.63	97.58	513.83	23	
Уплотненный полдник	1. Пудинг из печени	60	80			18.8	6.19	0.88	134	0.16	290
	печень говяжья			100	125						
	молоко			10	15						
	масло сливочное			3	4						
	масло сливочное			1	1						
	яйцо	1/5	1/3	8	13						
	2. Каша пшеничная молочная, вязкая	160	200			5.17	4.03	36.45	202.85	0	168
	молоко			145	155						
	крупа пшеничная			18	22						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	5						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			180	200						
	3.Хлеб пшеничный	30	40	30	40	3.85	1.5	25	131	0.17	
	Итого Уплотненный полдник	430	520			27.9	11.7	72.33	507.85	0.36	
	Итого за седьмой день	1620	1989			81.47	63.49	275	1909.1	84.9	
День 8											
Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160	200			5.13	6.08	30.5	197.14	0	168
	молоко			150	160						

	геркулес			20	25						
	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			120	140						
	вода			55	60						
	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		371	440			10.1	11.61	66.5	411.64	1.37	
2завтрак	1. Снежок	135	160			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	снежок			135	160						
	2. Вафли	15	25	15	25	1.24	1.04	37.34	158.6	0	469
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		258	320			7.51	6.51	56.84	316.5	56.4	
Обед:	1. Салат из свеклы	55	65			1.1	3.63	13.76	92.05	6.05	33
	свекла			65	75						
	Масло растительное			3	4						
	2. Суп с клецками на мясном бульоне	150	200			3.89	3.75	13.35	102.85	6.6	85/120
	мясо говядины			25	30						
	картофель			60	80						
	морковь			10	15						
	лук репчатый			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	бульон			120	190						
	Клецки:	15	25								
	мука			8	10						
	масло сливочное			1	1.5						
	яйцо	1/6	1/5	7	8						
	молоко			10	15						
	3. Капуста тушенная, с отварным мясом	150	200			18.79	7.63	14.7	201.58	25.3	132;273
	мясо говядины			55	55						
	капуста свежая			185	220						
	Масло растительное			2	3						
	мука			2	3						
	томат			0	3						
	морковь			15	20						
	лук репчатый			12	15						
	масло сливочное			4	4						

	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			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		560	770			26.37	15.01	86.3	594.32	39.5	
Уплотненный полдник	1. Салат из картофеля с зеленым горошком и соленым огурцом	60	70			1.36	3.54	6.92	62.6	11.3	25
	картофель			30	40						
	морковь			12	17						
	лук репчатый			9	11						
	зеленый горошек			15	20						
	огурец соленый			20	25						
	Масло растительное			3	4						
	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			2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	394
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	молоко			95	100						
	вода			85	95						
	4. Хлеб пшеничный	30	35	30	35	3.85	1.5	25	131	0.17	
Итого Уплотненный полдник		400	455			15.02	18.87	49.14	438.14	12.82	
Итого за восьмой день		1589	1985			59	52	259	1760.6	110	
День 9											
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160	200			5.34	6.08	36.65	222.5	0	168
	молоко			150	160						
	крупа пшено			20	25						
	сахар			4	5						
	масло сливочное			5	6						
	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	60						
	4. Батон с сыром	25/8	30/12			4.35	5.47	12.97	119	0.06	3

	батон			25	30						
	сыр			9	13						
Итого завтрак		373	442			12.86	14.23	65.62	442.6	1.36	
2завтрак	1. Молоко	130	165	135	165	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	400
	2. Батон	20	25	20	25	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		258	315			10.41	7.39	46.58	300	57.9	
Обед:	1. Салат из свежей капусты	55	65			0.81	0.06	7.55	34	3.12	20
	капуста свежая			60	70						
	морковь			12	15						
	Масло растительное			2	3						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150	200			2.97	3.12	18	109	8.55	82
	куры			30	45						
	картофель			70	80						
	вермишель			6	10						
	морковь			10	12						
	лук репчатый			10	12						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	вода			110	180						
	3. Плов с отварной курицей	150	180			18	16.63	30.1	342	0.46	304
	куры			70	80						
	масло сливочное			5	6						
	Масло растительное			3	4						
	морковь			18	20						
	лук репчатый			10	12						
	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	12						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	5. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		545	725			24.63	20.33	104	696.7	12.49	
Уплотненный полдник	1. Огурец соленый порционно	40	50			1.36	3.54	6.92	62.6	11.3	25
	огурец соленый			60	70						
	2. Запеканка капустная с отварным мясом с молочным соусом	150/20	180/30			29.24	13.89	24.14	338	32.09	152;274

	мясо говядина			80	90						
	капуста свежая			150	200						
	масло сливочное			5	5						
	яйцо	1/5	1/3	8	13						
	манка			10	12						
	сухари			3	5						
	сметана			4	5						
	соус молочный:	20	30			0.62	1.91	2.08	28.17	0.09	352
	молоко			10	15						
	мука			2	4						
	масло сливочное			2	3						
	вода			10	15						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			7	8						
	вода			180	200						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	30	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого Уплотненный полдник		420	500			36.55	20.03	75.27	628.1	43.64	
Итого за девятый день		1596	1982			84.45	61.98	291	2067.4	115	
День 10											
Завтрак:	1. Суп вермишелевый молочный	160	200			5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	молоко			160	170						
	вода			30	50						
	вермишель			13	18						
	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	60						
	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		371	440			10.72	10.74	54.84	359.7	2.28	
2завтрак	1. Кефир с сахаром	130/2	155/2			5.8	5	8	102.2	1.4	401
	кефир			130	155						
	сахар			2	2						
	2. Печенье	15	25	15	25	3.3	5.7	27	145.7	0	

	3. Фрукт свежий	108	114	95	100	0.47	0.47	11.5	55.7	55	
Итого 2 завтрак		260	301			9.57	11.17	46.5	303.6	56.4	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	40	60			1.94	3.37	4.06	54.34	7.15	10
	зеленый горошек			55	75						
	лук репчатый			8	12						
	Масло растительное			2	3						
	2. Щи рыбные	150	200			5.4	5.48	7.38	101.3	22.83	66
	горбуша			40	50						
	капуста свежая			45	65						
	картофель			60	70						
	морковь			15	20						
	лук репчатый			10	12						
	томат			2	2						
	Масло растительное			2	2						
	масло сливочное			2	2						
	3. Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	50/20	75/30			10.15	4.21	10.67	121	0.26	261
	минтай			80	110						
	хлеб пшеничный			10	13						
	молоко			20	25						
	яйцо	1/7	1/5	6	8						
	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. Картофельное пюре	120	150			3.06	4.65	20.44	137.25	18.16	321
	картофель			165	180						
	молоко			20	30						
	масло сливочное			4	5						
	5. Компот из сухофруктов + вит.С	150	180			0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты			12	15						
	сахар			8	9						
	вода			155	185						
	6. Хлеб ржаной	40	50	40	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		570	745			23.82	19.73	92.31	647.82	48.77	
Уплотненный полдник	1. Салат из свеклы с яблоком	70	75			0.94	3.1	11.8	78.9	0.02	28
	свекла			55	65						
	яблоко свежее			20	25						
	масло растительное			2	3						
	2. Булочка домашняя	145	165			7.28	12.52	53.92	358	0	469

	мука пшеничная			55	65						
	мука (на подпыл)			3	3						
	сахар			2	3						
	яйцо	1/8	1/6	5	7						
	Масло растительное			3	3						
	масло сливочное			2	2						
	дрожжи			1.3	1.7						
	молоко			15	20						
	3. Чай с сахаром	180	200			0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка			0.5	0.6						
	сахар			6	8						
	вода			170	190						
	Итого Уплотненный полдник	400	450			8.28	15.64	75.72	476.9	0.05	
	Итого за десятый день	1601	1936			52.39	57.28	269	1788	107.5	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	15916	19520			642.71	568	2876	19087	1064	
	Среднее значение за период	1557	2000			66.5	57.69	292	1935.9	107	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности										

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