

УТВЕРЖДЕНО

Директор Государственного бюджетного

образовательного учреждения

Самарской области основной

Общеобразовательной школа № 34

города Сызрани городского округа

Сызрань Самарской области

приказ № 30 от « 24 » 02 2022г

_____ Наумова Л.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ 4-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5-3 ЛЕТ
СП ДЕТСКИЙ САД № 64
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Примерное 10-ти дневное меню весенний период 2022г для детей от1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Брут то ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры	
				Б	Ж	У				
День 1										
Завтрак:	1. Рис отварной с изюмом	145		2.89	4.23	30.33	185	0	315	
	Крупа рисовая		35							
	масло сливочное		5							
	сахар		5							
	изюм		9							
	2. Кофейный напиток со сгущенным молоком	180		2.31	1.57	18.23	98.5	0.19	396	
	кофейный напиток		1.5							
	молоко сгущенное		25							
	сахар		3							
	вода		170							
	3. Батон	30		3.34	1.27	23.88	128.73	0.11		
	батон		30							
Итого завтрак		355		8.54	7.07	72.44	412.23	0.3		
Обед:	1. Салат из отварной свеклы	40		0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	33	
	свекла		70							
	Масло растительное		3							
	2. Суп лапша с яйцом	150		4.15	6.3	10.42	94.35	4.95	82;213	
	Яйцо	1/2	20							
	картофель		60							
	лук		10							
	вермишель		6							
	морковь		12							
	масло сливочное		2							
	масло растительное		2							
		3. Пирожок с картофелем луком	120		7.87	4.62	53.24	237	0.72	454;503
		тесто:								
мука пшеничная			55							
сахар			2							
масло сливочное			2							
Масло растительное			2							
дрожжи			1.3							
молоко			10							
мука пшеничная (3							

	яйцо	1/8	5						
	Фарш:								
	картофель		85						
	лук репчатый		16						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из кураги + вит.С	150		0.3	0.01	20.83	84.75	0.3	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		500		15	13.7	107.94	550	9.8	
Полдник	1. Ряженка с сахаром	133/2		3.75	3.02	5.86	87.05	0.49	401
	ряженка		135						
	сахар		2						
	2. Печенье	15	15	2.1	2.88	25.42	122.76	0	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдни		245		6.23	6.28	40.59	254.46	9.99	
Ужин:	1. Суфле из рыбы, с сметанным	60/20		9.78	6.15	4.54	134.25	0.05	268;354
	рыба минтай		90						
	яйцо	1/4	10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		3						
	соус сметанный:	20		0.28	0.99	1.17	14.8	0.007	354
	сметана		10						
	мука пшеничная		3						
	вода		10						
	2.Пюре из овощей	155		3.7	4.55	17.1	124.15	27.8	330
	картофель		80						
	морковь		55						
	капуста свежая		50						
	молоко		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	3.Чай с сахаром с молоком	180		2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	молоко		70						
	вода		100						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		445		19.6	15.4	50.18	438.7	49.40	
Итого за первый		1545		49.4	61.1	271.15	1655.62	69.5	

День 2									
Завтрак:	1. Салат из яблок с черносливом	40		0.38	0.18	11.6	49.72	2.92	30
	яблоко свежее		40						
	чернослив		8						
	2. Каша манная молочная, вязкая	160		3.5	4.08	23.68	145.5	0	168
	молоко		150						
	крупа манная		20						
	масло сливочное		5						
	сахар		4						
	3. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	4. Батон с сыром	25/8		3.7	4.83	10.6	101	0.05	3
	батон		25						
	сыр		9						
Итого завтрак		413		10.43	11.5	60.24	387.22	4.14	
Обед:	1. Огурец соленый порционно	40		0.34	2.04	1.04	23.92	2.22	19
	Огурец соленый		50						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	150		6.89	4.75	9.24	131.52	8.17	58
	мясо говядины		80						
	свекла		40						
	картофель		60						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	масло растительное		2						
	сметана		11						
	бульон		110						
	масло сливочное		2						
	3. Гуляш из отварного мяса	70		9.02	7.13	2.29	109.4	0.48	277
	масло сливочное		3						
	мука		3						
	морковь		10						
	томат		0						
	лук репчатый		10						
	вода		40						

	4.Картофельное пюре	120		2.45	3.84	16.35	109.8	14.5	321
	картофель		185						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		570		20.93	18.2	66.94	544.41	26.7	
Полдник	1. Сок	130	130	0.65	0	10.9	54.88	2.6	399
	2. Вафли	15	15	0.83	0.97	5.23	31.64	0.09	469
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		240		1.86	1.35	25.4	131.17	12.2	
Ужин:	1. Запеканка из отварной печени	70		15.24	5.74	0.72	128.54	0.08	290
	печень		100						
	молоко		30						
	масло сливочное		3						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/5	8						
	2. Капуста тушенная с овощами	140		2.15	4.37	11.73	115.64	13.5	132
	капуста свежая		180						
	Лук репчатый		10						
	морковь		20						
	Масло сливочное		5						
	мука		3						
	томат		2						
	3.Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	вода		180						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		420		20.63	11.5	34.48	357.63	13.6	
Итого за второй День3		1643		53.85	65.5	187.1	1726.89	56.6	
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	160		4.24	6.07	21,84	162.72	0	168
	молоко		150						
	геркулес		20						

	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	180		3.42	2.45	14.74	110.15	1.05	397
	какао порошок		1.7						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	25/6		1.62	2.47	18.6	105.32	0.05	2
	батон		25						
	повидло		6						
Итого завтрак		371		6.13	6.7	40	246.5	1.66	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10		0.1	0.78	10.52	11.78	0.72	11
	лук репчатый		20						
	томат		0						
	Масло растительное		2						
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150		5.45	4.02	10.43	117.52	3.75	74
	мясо говядины		80						
	картофель		60						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	крупа перловая		3						
	огурцы соленые		10						
	вода		110						
	сметана		11						
	3. Макаронник с отварным мясом, с томатным соусом	120/20		12.76	4.95	34.52	245.74	0.92	209
	макаронны		34						
	вода		45						
	молоко		40						
	яйцо	1/5	8						
	масло сливочное		3						
	сухари		2						
	Фарш:								
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	соус томатный:	20		0.21	0.92	1.86	19.52	0.03	348
	Бульон или вода		20						
	масло сливочное		2						
	мука пшеничная		2						
	морковь		8						

	лук репчатый		8						
	томат		2						
	5. Компот из кураги + вит.С	150		0.3	0.01	20.83	84.75	0.3	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	6.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		490		26.97	21.5	110.9	739	9.25	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	133/2		4.17	3.53	5.75	83.75	0.92	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3.34	1.27	23.88	128.73	0.11	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		250		7.89	5.18	38.94	257.13	10.5	
Ужин:	1. Салат из картофеля с зеленым горошком и огурцом	80		0.92	2.93	4.65	42.85	7.12	25
	картофель		30						
	морковь		45						
	лук репчатый		9						
	зеленый горошек		15						
	огурец соленый		20						
	масло растительное		3						
	2. Омлет	100		6.51	10.7	1.08	138.47	0.01	215
	яйцо	1.4	56						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	мука		2						
	3.Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	вода		180						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		400		10.67	15	27.76	294.77	7.19	
Итого за третий день		1511		51.66	48.4	217.6	1537.4	28.6	
День 4									
Завтрак	1. Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	135/25		14.27	10.52	26.5	271.54	0.78	238

	творог		90						
	крупа манная		3						
	сахар		4						
	молоко		20						
	морковь		40						
	яйцо	1/4	10						
	молоко сгущенное		25						
	масло растительное		3						
	сухари		2						
	сметана		5						
	масло сливочное		3						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	25/7		3.7	4.83	10.6	101	0.05	3
	батон		25						
	сыр		8						
Итого завтрак		372		20.82	17.8	51.46	463.54	2	
Обед:	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	40		0.75	2.24	4.85	47.58	4.97	10
	свекла		55						
	зеленый горошек		20						
	лук репчатый		9						
	яблоко свежее		12						
	масло растительное		3						
	2. Суп картофельный на курином бульоне	150		2.51	2.41	12.64	93.42	3.18	82
	куры		40						
	картофель		70						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	3. Суфле куриное с рисом	50		10.78	10.11	3.12	161.55	0	311
	куры		90						
	крупа рисовая		4						
	яйцо	1/6	7						
	Масло растительное		2						
	масло сливочное		3						
	4. Гречка рассыпчатая с томатным соусом	100/20		5.47	3.85	26.81	211.57	0	165

	гречневая крупа		35						
	масло сливочное		4						
	соус томатный:	20		0.21	0.92	1.86	19.52	0.03	348
	бульон или вода		20						
	масло сливочное		2						
	мука пшеничная		3						
	морковь		5						
	лук репчатый		5						
	томат		3						
	5. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0.09	0	18.35	79.16	1.02	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		155						
	6. Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		530		21.92	19.8	87.74	709.37	9.2	
Полдник:	1. Молоко	150	155	3.94	3.15	6.88	75.48	0.67	400
	2. Батон	20	20	3.34	1.27	23.88	128.73	0.11	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		265		7.66	4.8	40.07	248.86	10.3	
Ужин:	1. Овощное рагу с отварным мясом	190		11.84	115.0	20.11	227.42	13.7	137;273
	мясо говядины		75						
	масло сливочное		4						
	картофель		70						
	капуста свежая		120						
	масло растительное		2						
	томат		2						
	лук репчатый		13						
	морковь		17						
	2.Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	вода		180						
	3. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		400		15.08	116	42.14	340.87	13.8	
Итого за четвертый день		1567		65.48	159	221.41	1762.64	35.3	
День 5									
Завтрак :	1. Каша пшеничная молочная, вязкая	160		4.41	5.67	25.2	164.12	0	168
	молоко		150						

	крупа пшеничная		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	180		3.42	2.45	14.74	110.15	1.05	397
	какао порошок		1.7						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	25/8		3.7	4.83	10.6	101	0.05	3
	батон		25						
	сыр		9						
Итого завтрак		373		11.53	13	50.54	375.27	1.1	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	40		1.27	2.85	3.51	48.72	3.84	10
	зеленый горошек		65						
	лук репчатый		9						
	Масло растительное		2						
	2. Щи рыбные	150		4.65	4.17	6.02	94.58	10.9	66
	горбуша		40						
	капуста свежая		55						
	картофель		50						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	томат		2						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	3. Котлета рыбная	60		6.85	3.77	1.84	71.45	0.67	255
	рыба минтай		100						
	молоко		10						
	хлеб пшеничный		10						
	лук репчатый		10						
	Масло растительное		2						
	яйцо	1/7	6						
	4.Картофельное пюре	120		2.78	3.89	19.85	123.23	1.64	321
	картофель		170						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	5. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0.27	0	21.84	87.68	0.21	376
	сухофрукты		12						
	сахар		8						
	вода		155						
	6.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	

Итого обед		560		17.93	15	73.17	522.23	17.2	
Полдник:	1. Снежок	135		5.12	3.51	5.78	80.24	0.75	401
	снежок		135						
	2. Вафли	15	15	0.83	0.97	5.23	31.64	0.09	469
	3. Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		245		6.33	4.86	20.32	156.53	10.3	
Ужин:	1. Салат из отварной свеклы с яблоком	80		0.81	3.14	10.08	75.84	0.01	29
	свекла		75						
	свежее яблоко		20						
	масло растительное		2						
	сахар		2						
	2. Булочка с повидлом	155		8.9	3.6	86.2	412.3	0.06	454
	мука пшеничная		56						
	мука (на подпыл)		3						
	повидло		12						
	яйцо	1/10	4						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		3						
	дрожжи		1.3						
	сахар		3						
	мука в повидло		2						
	молоко		15						
	3. Чай с сахаром с молоком	180		2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	молоко		70						
	вода		110						
Итого ужин		415		12.38	9.08	687.73	577.14	1.27	
Итого за пятый		1593		48.17	41.9	831.76	1631.17	29.9	
День 6									
Завтрак	1. Макароны отварные с маслом	120		4.75	3.54	22.45	157.52	0	205
	макароны		34						
	масло сливочное		5						
	2. Кабачковая икра	60	62	0.28	2.34	2.05	33.54	1.51	
	3. Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						

	вода		180						
	4. Батон	25		3.34	1.27	23.88	128.73	0.11	
	батон		25						
Итого завтрак		385		8.41	7.15	57.35	356.74	1.62	
Обед:	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	40		0.75	2.24	4.85	47.58	4.97	34
	свекла		55						
	зеленый горошек		20						
	лук репчатый		9						
	яблоко свежее		12						
	масло растительное		3						
	2. Суп с рыбными консервами	150		7.8	7.85	11.35	154.25	5.24	87
	Консервы рыбные в собственном соку		30						
	картофель		70						
	морковь		12						
	лук репчатый		10						
	крупа рисовая		3						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		125						
	3.Яйцо вареное	40		4.85	3.56	0.18	60.25	0	213
	яйцо	1	40						
	4. Капуста тушенная с овощами	120		2.48	4.95	12.51	117.64	15.6	132
	капуста свежая		200						
	лук репчатый		12						
	морковь		17						
	масло сливочное		4						
	масло растительное		2						
	мука		2						
	томат		2						
	4. Компот из кураги + вит.С	150		0.3	0.01	20.83	84.75	0.3	376
	курага		10						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		540		18.29	26.1	69.83	561.04	26.1	
Полдник:	1. Сок	130	130	0.75	0	20.74	91	3.88	399
	2. Печенье	15	15	1.12	1.47	11.16	62.55	0	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		240		2.25	1.85	41.21	198.2	13.4	

Ужин:	1. Биточки рыбные, запеченные с молочным сусом	70/20		9.27	2.76	6.95	98.78	0.05	255;352
	скумбрия		65						
	хлеб пшеничный		10						
	масло сливочное		3						
	яйцо	1/7	7						
	молоко		10						
	соус молочный:			0.53	0.11	1.97	26.64	0.06	352
	молоко		10						
	мука		2						
	масло сливочное		2						
	вода		10						
	2. Пюре картофельное	120		2.78	3.89	19.85	123.23	1.64	321
	картофель		170						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	3. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		420		18.63	10.5	56.19	416.15	2.98	
Итого за шестой день		1585		47.58	45.6	224.58	1532.13	44.1	
День 7									
Завтрак	1. Салат из припущенной моркови и яблок	40		0.55	3.84	5.94	61.35	2.52	40
	морковь		90						
	яблоко свежее		20						
	сахар		2						
	Масло растительное		3						
	2. Суп молочный пшеничный	160		4.63	4.38	14.85	117.44	0.73	94
	молоко		160						
	вода		30						
	пшено		13						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	3. Какао с молоком	180		3.42	2.45	14.74	110.15	1.05	397

	какао порошок		1.6						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	4. Батон с сыром	25/7		3.7	4.83	10.6	101	0.05	3
	батон		25						
	сыр		8						
Итого завтрак		412		11.75	11.7	40.19	328.59	1.83	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	40		1.27	2.85	3.51	48.72	3.84	10
	зеленый горошек		65						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150		2.28	5.24	8.28	91.54	11.2	67
	мясо говядины		80						
	картофель		50						
	капуста свежая		60						
	морковь		14						
	лук репчатый		11						
	томат		2						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		130						
	сметана		10						
	3. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом	140/20		13.6	11.1	37.9	301.04	1	188;354
	крупа рисовая		35						
	вода		45						
	молоко		40						
	яйцо	1/7	6						
	масло сливочное		3						
	сухари		2						
	Фарш:								
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	лук репчатый		8						
	соус сметанный:	20		0.35	1.34	1.58	21.58	0.01	354
	сметана		10						
	мука		2						

	вода		15						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0.27	0	21.84	87.68	0.21	376
	сухофрукты		12						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		540		19.88	20.9	93.22	647.13	16.3	
Полдник:	1. Ряженка с сахаром	133/2		3.75	3.02	5.86	87.05	0.49	401
	ряженка		135						
	сахар		2						
	2. Батон	25	25	3.34	1.27	23.88	128.73	0.11	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		255		3.75	3.02	5.86	87.05	0.49	
Ужин:	1.Бефстроганов из отварной печени	90/20		8.75	5.84	1.87	117.15	0.98	278;354
	печень		100						
	сметана		9						
	масло сливочное		3						
	мука		3						
	вода		45						
	лук репчатый		5						
	морковь		5						
	2.Пюре картофельное	125		2.78	3.89	19.85	123.23	1.64	321
	картофель		150						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	3.Чай с сахаром с молоком	180		2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	молоко		70						
	вода		110						
	4. Хлеб пшеничный	30	40	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		445		14.2	12.1	36.03	329.38	3.82	
Итого за седьмой день		1652		49.58	47.6	175.3	1392.15	22.4	
День 8									
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная, вязкая	160		2.45	3.58	29.51	187.49	0	168
	молоко		150						

	крупа ячневая		20						
	масло сливочное		4						
	сахар		4						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.4						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	25/6		1.62	2.47	18.6	105.32	0.05	2
	батон		25						
	повидло		6						
Итого завтрак		371		6.92	8.46	62.47	383.81	1.22	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	10		0.1	0.78	10.52	11.78	0.72	11
	лук репчатый		20						
	томат		0						
	Масло растительное		2						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	150		1.52	2.53	9.54	78.86	0.75	85;120
	мясо говядины		80						
	картофель		60						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		120						
	Клецки:	15							
	мука		10						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/6	7						
	молоко		10						
	3. Картофель тушеный с отварным мясом	160		3.95	11.1	27.62	157.24	3.57	133
	картофель		170						
	лук репчатый		10						
	морковь		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0.09	0.09	18.35	79.16	1.02	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						

	вода		150						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		510		7.77	14.8	86.14	423.61	6.06	
Полдник:	1. Молоко	150	155	3.94	3.15	6.88	75.48	0.67	400
	2. Печенье	15	15	2.1	2.88	25.42	122.76	0	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		265		6.42	6.41	41.61	242.89	10.2	
Ужин:	1.Винегрет овощной	90		0.71	2.15	4.75	50.89	2.87	45
	картофель		25						
	свекла		45						
	морковь		30						
	огурец соленый		15						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		3						
	2. Омлет	100		6.51	10.7	1.08	138.47	0.01	215
	яйцо	1.4	56						
	молоко		20						
	масло сливочное		4						
	мука		2						
	3.Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	вода		175						
	4. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		400		10.46	14.3	27.9	302.81	2.94	
Итого за восьмой день		1546		31.57	43.9	218.1	1353.12	20.4	
День 9									
Завтрак	1.Пудинг из творога, со сгущенным молоком	130/25		15.37	11.5	24.8	258	0.21	237
	творог		120						
	сахар		3						
	яйцо	1/4	10						
	масло сливочное		3						
	сметана		4						
	молоко сгущенное		25						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.4						
	сахар		6						

	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	25/8		3.7	4.83	10.6	101	0.05	3
	батон		25						
	сыр		9						
Итого завтрак		368		21.92	18.7	49.76	450	1.43	25
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	40		1.27	2.85	3.51	48.72	3.84	10
	зеленый горошек		65						
	лук репчатый		9						
	масло растительное		2						
	2. Суп лапша на курином бульоне	150		2.25	2.13	13.94	95.75	4.53	82
	куры		35						
	картофель		50						
	вермишель		6						
	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		110						
	3. Плов с отварной курицей	150		14.82	12.75	23.42	287.42	0.18	304
	куры		65						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		3						
	морковь		20						
	лук репчатый		12						
	томат		0						
	крупа рисовая		35						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	150		0.27	0.01	21.84	87.68	0.21	376
	сухофрукты		12						
	сахар		8						
	вода		155						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		530		20.72	18.1	82.82	616.14	8.76	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	133/2		4.17	3.53	5.75	83.75	0.92	401
	кефир		135						
	сахар		2						
	2. Батон	20	20	3.34	1.27	23.88	128.73	0.11	
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		250		7.89	5.18	38.94	257.13	10.5	

Ужин:	1. Манные зразы с отварным мясом, со сметанным соусом	170/30		18.17	10.85	45.13	412.38	0.05	75
	Крупа манная		35						
	Мясо говядины		75						
	молоко		70						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		3						
	лук репчатый		10						
	яйцо	1/5	8						
	соус сметанный:	30		0.35	1.34	1.58	21.58	0.01	354
	сметана		10						
	мука		2						
	вода		20						
	2. Чай с сахаром с молоком	180		2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	молоко		70						
	вода		110						
	3. Хлеб пшеничный	30	30	3.2	1.36	13.06	76.5	0.06	
Итого ужин		410		24.39	15.9	74.08	599.46	1.32	
Итого за девять дней		1558		74.92	57.8	245.6	1922.73	22	
День 10									
Завтрак :	1. Каша манная молочная, вязкая	160		4.02	2.89	27.44	158.67	0	168
	молоко		150						
	крупа манная		20						
	сахар		4						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	180		2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	кофейный напиток		1.5						
	сахар		6						
	молоко		120						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	25/6		1.62	2.47	18.6	105.32	0.05	2
	батон		25						
	повидло		6						
Итого завтрак		371		8.49	7.77	60.4	354.99	1.22	
Обед:	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	150		6.24	5.12	10.27	144.67	6.81	62
	мясо		80						

	свекла		40						
	капуста свежая		55						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	картофель		60						
	лук репчатый		10						
	морковь		10						
	томат		2						
	сметана		10						
	2. Гуляш из отварного мяса	70		7.92	5.37	1.92	93.58	0.01	277
	масло сливочное		3						
	мука		3						
	морковь		10						
	томат		0						
	лук репчатый		12						
	вода		40						
	3.Картофельное пюре с морковью	125		2.38	3.85	15.02	104.25	13.13	322
	картофель		150						
	молоко		15						
	масло сливочное		4						
	морковь		50						
	вода		80						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	150		0.09	0.09	18.35	79.16	1.02	372
	яблоко свежее		25						
	сахар		8						
	вода		150						
	5.Хлеб ржаной	40	40	2.11	0.31	20.11	96.57	0	
Итого обед		535		18.74	14.7	65.67	518.23	21	
Полдник:	1. Молоко	150	155	3.94	3.15	6.88	75.48	0.67	400
	2. Вафли	15	15	0.83	0.97	5.23	31.64	0.09	469
	3.Фрукт свежий	95	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.50	
Итого полдник		260		5.15	4.5	21.42	151.77	10.3	
Ужин:	1. Салат из отварной свеклы с изюмом	70		1.09	4.28	9.47	81.48	5.4	32
	свекла		65						
	изюм		7						
	масло растительное		2						
	2. Ватрушка с творогом	160		6.25	5.02	47.25	261.25	0	453;504
	мука		55						
	мука (на подпыл)		3						
	яйцо	1/8	5						

	дрожжи		1.4						
	молоко		10						
	сахар		2						
	масло сливочное		3						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		21						
	творог		90						
	сахар		5						
	мука в творог		4						
	яйцо	1/6	7						
	масло растительное		2						
	3.Чай с сахаром	180		0.04	0	8.97	36.95	0	392
	заварка		0.5						
	сахар		6						
	вода		180						
Итого ужин		410		7.38	9.3	65.69	379.68	5.4	
Итого за десятый день		1576		39.76	36.3	213.18	1404.67	37.9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		15776		512	607	2805.8	15918.5	367	
Среднее значение за период		1577		52.3	58.8	305	1710.7	60.6	
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									