

УТВЕРЖДЕНО

Директор Государственного бюджетного

общеобразовательного 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 3 -7 ЛЕТ
СП ДЕТСКИЙ САД № 64
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Примерное 10-ти дневное меню весенний период 2022 для детей от3-7										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Брутто сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
				Б	Ж	У				
День 1										
Завтрак:	1. Рис отварной с изюмом	160		3.12	5.19	34.71	195	0	315	
	Крупа рисовая		50							
	масло сливочное		6							
	сахар		5							
	изюм		10							
2. Кофейный напиток со сгущенным молоком		200		2.67	1.68	19.68	107	0.27	396	
	кофейный напиток		1.7							
	молоко сгущенное		30							
	сахар		4							
	вода		200							
3. Батон		35		3.85	1.5	25	131	0.17		
	батон		35							
Итого завтрак		395		9.64	8.37	79.39	433	0.44		
Обед:	1. Салат из отварной свеклы	60		0.85	3.65	5.01	56.34	5.7	33	
	свекла		80							
	Масло растительное		4							
2. Суп лапша с яйцом		200		7.23	6.87	13.98	146.8	6.6	82;213	
	Яйцо	1	40							
	картофель		65							
	лук		12							
	вермишель		10							
	морковь		15							
	масло сливочное		2							
	масло растительное		2							
	3. Пирожок с картофелем луком		150		8.72	5.23	58.26	298	0.82	454;503
		тесто:								
мука пшеничная			57							
сахар			2							
масло сливочное			2							
Масло растительное			3							
дрожжи			1.7							
молоко			15							
мука пшеничная (3							

	яйцо	1/7	6						
	Фарш:								
	картофель		95						
	лук репчатый		25						
	Масло растительное		3						
	масло сливочное		5						
	4. Компот из кураги + вит.С	180		0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага		12						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		640		19.65	16.3	125.25	713	13.5	
Полдник	1. Ряженка с сахаром	153/2		4.16	3.85	6.86	89.12	0.63	401
	ряженка		155						
	сахар		2						
	2. Печенье	25	25	2.9	3.7	27	125.7	0	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдни		280		7.46	7.95	43.66	261.82	10.6	
Ужин:	1. Суфле из рыбы, с сметанным	70/30		11.12	7.35	5.03	148.59	0.08	268;354
	рыба минтай		110						
	яйцо	1/3	13						
	масло растительное		3						
	масло сливочное		4						
	соус сметанный:	30		0.42	1.5	1.76	22.23	0	354
	сметана		12						
	мука пшеничная		4						
	вода		15						
	2.Пюре из овощей	160		3.82	4.7	17.66	128.16	28.7	321
	картофель	80							
	морковь	55							
	капуста свежая	50							
	молоко	10							
	масло растительное	2							
	масло сливочное	4							
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	394
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	молоко		85						
	вода		115						
	4. Хлеб пшеничный	50	50	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		510		23.6	16.8	72.48	557.2	60.4	
Итого за первый		1825		60.35	61.1	320.78	1964.86	84.9	

День 2									
Завтрак:	1. Салат из яблок с черносливом	50		0.47	0.22	14.55	62.15	3.66	30
	яблоко свежее		50						
	чернослив		10						
	2. Каша манная молочная, вязкая	200		4.38	5.1	29.6	181.9	0	168
	молоко		160						
	крупа манная		25						
	масло сливочное		5						
	сахар		5						
	3. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		70						
	4. Батон с сыром	30/12		4.7	6.15	13.58	128.8	0.07	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		492		12.72	14.2	73.73	473.95	5.03	
Обед:	1. Огурец соленый порционно	50		0.43	2.55	1.3	29.9	2.78	19
	Огурец соленый		60						
	2. Борщ с картофелем, со сметаной, на мясном бульоне	200		7.35	5.94	11.23	151.36	10.9	58
	мясо говядины		90						
	свекла		60						
	картофель		70						
	морковь		16						
	лук репчатый		13						
	томат		3						
	масло растительное		2						
	сметана		12						
	бульон		175						
	масло сливочное		2						
	3. Гуляш из отварного мяса	90		11.6	9.17	2.95	140.6	0.62	277
	масло сливочное		4						
	мука		4						
	морковь		12						
	томат		3						
	лук репчатый		12						
	вода		60						

	4.Картофельное пюре	150		3.06	4.8	20.44	137.25	18.2	321
	картофель		210						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		720		25.03	23.1	80.41	656.95	34	
Полдник	1. Сок	170	170	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	2. Вафли	25	25	1.37	1.55	8.73	52.72	2.5	469
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		295		2.67	1.95	36.7	175.72	16.1	
Ужин:	1. Запеканка из отварной печени	90		18.8	6.19	0.88	134	0.16	290
	печень		125						
	молоко		45						
	масло сливочное		4						
	масло сливочное		1						
	яйцо	1/3	13						
	2. Капуста тушенная с овощами	160		3.13	7.65	14.38	120	25	132
	капуста свежая		220						
	лук репчатый		12						
	морковь		25						
	масло сливочное		5						
	мука		4						
	томат		2						
	3.Чай с сахаром	200		0.06	0.02	10	40	0.03	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		200						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		490		27.27	14.5	57.39	453.33	25.3	
Итого за второй День3		1997		67.69	82	248.2	2157.91	80.5	
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная, вязкая	200		5.13	6.62	30.5	197.14	0	168
	молоко		160						
	геркулес		25						

	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок		2						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	30/10		1.8	2.85	20	113.4	0.07	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		440		6.13	6.7	40	246.5	1.66	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	15		0.2	0.93	11.17	13.82	1.43	11
	лук репчатый		27						
	томат		2						
	Масло растительное		3						
	2. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200		6.64	8.35	15.44	135	11.2	74
	мясо говядины		90						
	картофель		65						
	морковь		15						
	лук репчатый		12						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	крупа перловая		5						
	огурцы соленые		17						
	вода		180						
	сметана		12						
	3. Макаронник с отварным мясом, с томатным соусом	150/30		14.32	6.58	39.65	288.15	1.02	209
	макаронны		48						
	вода		60						
	молоко		50						
	яйцо	1/4	10						
	масло сливочное		4						
	сухари		3						
	Фарш:								
	лук репчатый		12						
	масло растительное		2						
	соус томатный:	30		0.27	1.03	2.05	20.86	0.06	348
	Бульон или вода		30						
	масло сливочное		2						
	мука пшеничная		3						

	морковь		10						
	лук репчатый		10						
	томат		3						
	5. Компот из кураги + вит.С	180		0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага		11						
	сахар		9						
	вода		185						
	6.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		625		26.97	21.5	110.9	739	9.25	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	153/2		5.8	5	8	102.2	1.4	401
	кефир		155						
	сахар		2						
	2. Батон	30	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		285		10.05	6.9	42.8	280.2	11.6	
Ужин:	1. Салат из картофеля с зеленым горошком и огурцом	90		1.36	3.54	6.92	62.6	11.3	25
	картофель		40						
	морковь		50						
	лук репчатый		11						
	зеленый горошек		20						
	огурец соленый		25						
	масло растительное		4						
	2. Омлет	115		6.84	11.2	1.32	145.65	0.02	215
	яйцо	1.7	68						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	мука		3						
	3.Чай с сахаром	200		0.06	0	10	40	0	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		200						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		450		13.53	15.4	50.37	407.58	11.5	
Итого за третий день		1800		56.68	50.5	244.07	1673.28	33.9	
День 4									
Завтрак	1. Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	155/30		15.15	13.4	30.9	304.2	0.9	238
	творог		140						

	крупа манная		6						
	сахар		5						
	молоко		25						
	морковь		60						
	яйцо	1/3	13						
	молоко сгущенное		30						
	масло растительное		3						
	сухари		4						
	сметана		8						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	30/12		4.7	6.15	13.58	128.8	0.07	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		427		23.02	22.2	60.48	534.1	2.27	
Обед:	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	60		1.94	3.37	4.06	50.54	4.29	10
	свекла		65						
	зеленый горошек		25						
	лук репчатый		11						
	яблоко свежее		15						
	масло растительное		4						
	2. Суп картофельный на курином бульоне	200		2.63	2.95	15.35	102.53	5.34	82
	куры		45						
	картофель		100						
	морковь		15						
	лук репчатый		13						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		180						
	3. Суфле куриное с рисом	70		12.7	12.1	3.39	173	0	311
	куры		100						
	крупа рисовая		5						
	яйцо	1/4	10						
	Масло растительное		3						
	масло сливочное		4						
	4. Гречка рассыпчатая с томатным соусом	120/30		6.5	4.1	38.21	230.42	0	165
	гречневая крупа		55						

	масло сливочное		5						
	соус томатный:	30		0.27	1.03	2.05	20.86	0.06	348
	бульон или вода		30						
	масло сливочное		2						
	мука пшеничная		4						
	морковь		8						
	лук репчатый		8						
	томат		4						
	5. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0.14	0	21.49	87.84	1.55	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		185						
	6. Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		670		26.63	24	107.55	775.19	11.2	
Полдник:	1. Молоко	160	165	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73	400
	2. Батон	30	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		290		10.34	7.32	44.88	291.3	12.9	
Ужин:	1. Овощное рагу с отварным мясом	220		13.54	117.5	21.35	243.52	15.7	137;273
	мясо говядины		85						
	масло сливочное		4						
	картофель		90						
	капуста свежая		180						
	масло растительное		2						
	томат		3						
	лук репчатый		16						
	морковь		22						
	2.Чай с сахаром	200		0.06	0	10	40	0	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		200						
	3. Хлеб пшеничный	50	50	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		470		18.87	118	63.48	442.85	15.8	
Итого за четвертый день		1857		78.86	172	276.39	2043.44	42.2	
День 5									
Завтрак :	1. Каша пшенная молочная, вязкая	200		3.95	4.86	24.58	165.52	0	168
	молоко		160						
	крупа пшенная		25						

	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397
	какао порошок		2						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	30/12		4.7	6.15	13.58	128.8	0.07	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		442		12.73	14.6	55.74	413.22	1.66	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	60		1.94	3.37	4.06	50.54	4.29	10
	зеленый горошек		75						
	лук репчатый		13						
	Масло растительное		3						
	2. Щи рыбные	200		5.4	5.48	7.38	101.3	22.8	66
	горбуша		45						
	капуста свежая		75						
	картофель		55						
	морковь		20						
	лук репчатый		13						
	томат		2						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	3. Котлета рыбная	70		7.56	4.32	2.03	75.62	0.98	255
	рыба минтай		120						
	молоко		20						
	хлеб пшеничный		13						
	лук репчатый		12						
	Масло растительное		2						
	яйцо	1/5	8						
	4.Картофельное пюре	150		3.06	4.8	20.44	137.25	1.64	321
	картофель		185						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	5. Компот из сухофруктов + вит.С	180		0.4	0	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты		15						
	сахар		9						
	вода		185						
	6.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		710		20.81	18.5	81.91	576.41	30.1	

Полдник:	1.Снежок	155		5.86	3.9	6.53	82.35	0.94	401
	снежок		155						
	2. Вафли	25	25	1.24	1.04	37.34	158.6	0	469
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		280		7.5	5.34	53.67	287.95	10.9	
Ужин:	1. Салат из отварной свеклы с яблоком	85		0.94	3.4	11.8	78.9	0.02	29
	свекла		85						
	свежее яблоко		25						
	масло растительное		3						
	сахар		2						
	2. Булочка с повидлом	175		10.08	4.1	97.23	465.5	0.07	454
	мука пшеничная		63						
	мука (на подпыл)		3						
	повидло		20						
	яйцо	1/8	5						
	масло сливочное		3						
	масло растительное		3						
	дрожжи		1.7						
	сахар		4						
	мука в повидло		2						
	молоко		20						
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2.65	2.18	14.32	94.52	0.15	394
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	молоко		80						
	вода		120						
Итого ужин		460		13.67	9.68	762.27	638.92	0.24	
Итого за пятый		1892		54.71	48	953.59	1916.5	42.9	
День 6									
Завтрак	1. Макароны отварные с маслом	150		5.49	4.22	26.37	165.48	0	205
	макароны		52						
	масло сливочное		6						
	2. Кабачковая икра	70	72	0.35	2.95	2.56	37.59	4.62	
	3. Чай с сахаром	200		0.06	0	10	40	0.03	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		200						
	4. Батон	30		3.85	1.5	25	131	0.17	

	батон		30						
Итого завтрак		450		9.75	8.67	63.93	374.07	4.82	
Обед:	1.Салат из свеклы с зеленым горошком	60		1.08	2.71	5.33	50.12	6.37	34
	свекла		65						
	зеленый горошек		25						
	лук репчатый		11						
	яблоко свежее		15						
	масло растительное		4						
	2. Суп с рыбными консервами	200		7.8	7.85	11.35	154.25	5.24	87
	Консервы рыбные в собственном соку		40						
	картофель		80						
	морковь		20						
	лук репчатый		12						
	крупа рисовая		5						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		200						
	3.Яйцо вареное	40		5.08	4.6	0.28	63	0	213
	яйцо	1	40						
	4. Капуста тушенная с овощами	150		2.48	4.95	12.51	117.64	15.6	132
	капуста свежая		260						
	лук репчатый		15						
	морковь		20						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		2						
	мука		2						
	томат		2						
	4. Компот из кураги + вит.С	180		0.4	0.02	25	101.7	0.36	376
	курага		12						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		680		19.29	29.3	77.47	596.71	27.6	
Полдник:	1. Сок	170	170	0.9	0	22.86	95	4.9	399
	2. Печенье	25	25	1.87	2.45	18.6	104.25	0	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		295		3.17	2.85	51.26	246.25	14.9	

Ужин:	1. Биточки рыбные, запеченные с молочным сусом	80/30		14.59	11.9	9.52	164.7	0.63	255;352
	скумбрия		85						
	хлеб пшеничный		12						
	масло сливочное		3						
	яйцо	1/5	10						
	молоко		20						
	соус молочный:			0.8	2.77	2.96	39.96	0.09	352
	молоко		15						
	мука		4						
	масло сливочное		2						
	вода		15						
	2. Пюре картофельное	150		3.06	4.65	20.44	137.25	18.2	321
	картофель		185						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	3. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	4.Хлеб пшеничный	40	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		500		26.89	22.6	81.05	602.34	20.3	
Итого за шестой день		1925		59.1	63.5	273.71	1819.37	67.6	
День 7									
Завтрак	1.Салат из припущенной моркови и яблук	60		0.69	4.18	6.29	65.52	5.56	40
	морковь		105						
	яблоко свежее		25						
	сахар		2						
	Масло растительное		3						
	2. Суп молочный пшеничный	200		5.8	5.48	18.57	146.8	0.91	94
	молоко		170						
	вода		50						
	пшено		20						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	3. Какао с молоком	200		4.08	3.54	17.58	118.9	1.59	397

	какао порошок		2						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	4. Батон с сыром	30/11		4.7	6.15	13.58	128.8	0.07	3
	батон		30						
	сыр		12						
Итого завтрак		501		14.58	15.2	49.73	394.5	2.57	
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	60		1.94	3.37	4.06	50.54	4.29	10
	зеленый горошек		75						
	лук репчатый		13						
	масло растительное		3						
	2. Щи на мясном бульоне со сметаной	200		2.57	5.88	9.48	105.95	19.8	67
	мясо говядины		90						
	картофель		60						
	капуста свежая		80						
	морковь		18						
	лук репчатый		14						
	томат		2						
	масло сливочное		2						
	масло растительное		2						
	вода		200						
	сметана		12						
	3. Запеканка рисовая с отварным мясом , со сметанным соусом	160/30		20.38	16.3	56.88	451.56	1.51	188;354
	крупа рисовая		47						
	вода		60						
	молоко		60						
	яйцо	1/5	8						
	масло сливочное		4						
	сухари		3						
	Фарш:								
	масло сливочное		3						
	масло растительное		3						
	лук репчатый		10						
	соус сметанный:	30		0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	354
	сметана		12						
	мука		4						

	вода		25						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	180		0.4	0	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты		15						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		610		28.16	27.6	120.18	841.98	25.9	
Полдник:	1. Ряженка с сахаром	153/2		4.16	3.85	6.86	89.12	0.63	401
	ряженка		155						
	сахар		2						
	2. Батон	30	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		285		4.16	3.85	6.86	89.12	0.63	
Ужин:	1.Бефстроганов из отварной печени	110/30		9.53	6.17	2.06	119.52	0.15	278;354
	печень		125						
	сметана		12						
	масло сливочное		3						
	мука		4						
	вода		65						
	лук репчатый		8						
	морковь		8						
	2.Пюре картофельное	150		3.06	4.65	20.44	137.25	18.2	321
	картофель		165						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2.65	2.18	14.32	94.52	0.15	394
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	молоко		80						
	вода		120						
	4. Хлеб пшеничный	40	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		530		15.24	13	36.82	351.29	18.5	
Итого за седьмой день		1926		62.14	59.6	213.59	1676.89	47.6	
День 8									
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная, вязкая	200		3.05	4.05	36.5	195	0	168
	молоко		160						

	крупа ячневая		25						
	масло сливочное		5						
	сахар		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.7						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	30/10		1.62	2.47	18.6	105.32	0.05	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		440		7.84	9.2	71.1	401.42	1.35	
Обед:	1. Салат из репчатого лука «Чиполлино»	15		0.2	0.93	1.17	13.82	1.43	11
	лук репчатый		27						
	томат		2						
	Масло растительное		3						
	2. Суп с клецками на мясо-костном бульоне	200		2.01	3.36	12.14	87.25	2.95	85;120
	мясо говядины		85						
	картофель		75						
	морковь		15						
	лук репчатый		13						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	бульон		190						
	Клецки:	25							
	мука		15						
	масло сливочное		1.5						
	яйцо	1/5	8						
	молоко		15						
	3. Картофель тушеный с отварным мясом	200		4.29	12.5	31.05	175.68	9.7	133
	картофель		190						
	лук репчатый		12						
	морковь		12						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		4						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0.11	0.11	19.56	81.25	1.23	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						

	вода		180						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		645		9.06	17.4	86.92	468	15.3	
Полдник:	1. Молоко	160	165	4.35	3.94	7.15	87.26	0.83	400
	2. Печенье	25	25	2.9	3.7	27	125.7	0	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		285		7.65	8.04	43.95	259.96	10.8	
Ужин:	1.Винегрет овощной	100		0.82	2.15	5.06	52.26	3.18	45
	картофель		40						
	свекла		50						
	морковь		35						
	огурец соленый		20						
	лук репчатый		15						
	масло растительное		5						
	2. Омлет	115		6.84	11.2	1.32	145.65	0.02	215
	яйцо	1.7	68						
	молоко		30						
	масло сливочное		5						
	мука		2						
	3.Чай с сахаром	200		0.06	0	10	40	0	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		195						
	4. Хлеб пшеничный	50	50	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		465		12.99	14.1	48.5	397.24	3.33	
Итого за восьмой день		1835		37.54	48.7	250.5	1526.62	30.8	
День 9									
Завтрак	1.Пудинг из творога, со сгущенным молоком	170/30		23.67	16.3	23.17	334.8	0.32	237
	творог		150						
	сахар		5						
	яйцо	1/3	13						
	масло сливочное		4						
	сметана		5						
	молоко сгущенное		30						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.7						
	сахар		7						

	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с сыром	30/12		4.7	6.15	13.58	128.8	0.07	3
	батон		30						
	сыр		13						
Итого завтрак		442		31.54	25.1	52.75	564.7	1.69	25
Обед:	1. Салат из зеленого горошка и лука	60		1.94	3.37	4.06	50.54	4.29	10
	зеленый горошек		75						
	лук репчатый		12						
	масло растительное		3						
	2. Суп лапша на курином бульоне	200		2.63	2.95	15.35	102.53	5.34	82
	куры		45						
	картофель		70						
	вермишель		10						
	морковь		15						
	лук репчатый		13						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	вода		180						
	3. Плов с отварной курицей	180		15.96	14.3	27.58	312.56	0.27	304
	куры		80						
	масло сливочное		5						
	масло растительное		3						
	морковь		22						
	лук репчатый		15						
	томат		3						
	крупа рисовая		50						
	4. Компот из сухофруктов + вит.С	180		0.4	0	25	101.7	0.36	376
	сухофрукты		15						
	сахар		9						
	вода		185						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		670		23.38	21.1	94.99	677.33	10.3	
Полдник:	1. Кефир с сахаром	153/2		4.85	3.82	6.45	85.63	1.05	401
	кефир		155						
	сахар		2						
	2. Батон	30	30	3.85	1.5	25	131	0.17	
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		285		9.1	5.72	41.25	263.63	11.2	

Ужин:	1. Манные зразы с отварным мясом, со сметанным соусом	180/40		20.38	14.6	51.24	432.56	0.03	75
	Крупа манная		47						
	Мясо говядины		80						
	молоко		80						
	масло сливочное		6						
	масло растительное		4						
	лук репчатый		12						
	яйцо	1/4	10						
	соус сметанный:	40		0.42	1.5	1.76	22.23	0	354
	сметана		13						
	мука		4						
	вода		25						
	3.Чай с сахаром с молоком	200		2.65	2.18	14.32	94.52	0.15	394
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	молоко		80						
	вода		120						
	3. Хлеб пшеничный	40	40	5.27	0.67	32.13	159.33	0.13	
Итого ужин		460		28.72	18.9	99.45	708.64	0.31	
Итого за девять дней		1857		92.74	70.9	288.44	2214.3	23.5	
День 10									
Завтрак :	1. Каша манная молочная, вязкая	200		4.15	3.25	30.95	175.23	0	168
	молоко		160						
	крупа манная		25						
	сахар		5						
	масло сливочное		5						
	2. Кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	16	101.1	1.3	395
	кофейный напиток		1.8						
	сахар		7						
	молоко		140						
	вода		60						
	3. Батон с повидлом	30/10		1.62	2.47	18.6	105.32	0.05	2
	батон		30						
	повидло		10						
Итого завтрак		440		8.94	8.4	65.55	381.65	1.35	
Обед:	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	200		7.35	5.94	11.23	151.36	10.9	62

	мясо		90						
	свекла		55						
	капуста свежая		70						
	масло растительное		2						
	масло сливочное		2						
	картофель		70						
	лук репчатый		12						
	морковь		12						
	томат		2						
	сметана		12						
	2. Гуляш из отварного мяса	90		8.42	6.58	2.05	98.2	0.04	277
	масло сливочное		4						
	мука		4						
	морковь		15						
	томат		3						
	лук репчатый		17						
	вода		60						
	3.Картофельное пюре с морковью	150		2.86	4.62	18.02	125.1	15.8	322
	картофель		165						
	молоко		20						
	масло сливочное		5						
	морковь		60						
	вода		115						
	4. Компот из свежих яблок + вит.С	180		0.11	0.11	19.56	81.25	1.23	372
	яблоко свежее		35						
	сахар		9						
	вода		180						
	5.Хлеб ржаной	50	50	2.45	0.5	23	110	0	
Итого обед		670		21.19	17.8	73.86	565.91	27.9	
Полдник:	1. Молоко	160	165	4.35	3.94	7.15	87.26	0.83	400
	2. Вафли	25	25	1.24	1.04	37.34	158.6	0	469
	3.Фрукт свежий	100	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
Итого полдник		285		5.99	5.38	54.29	292.86	10.8	
Ужин:	1. Салат из отварной свеклы с изюмом	75		1.17	4.59	10.15	86.55	5.79	32
	свекла		75						
	изюм		10						
	масло растительное		3						
	2. Ватрушка с творогом	185		7.14	5.68	52.36	305.21	0	453;504
	мука		60						
	мука (на подпыл)		3						

	яйцо	1/6	7						
	дрожжи		1.6						
	молоко		15						
	сахар		2						
	масло сливочное		4						
	масло растительное		3						
	масло сливочное		3						
	вода		29						
	творог		110						
	сахар		6						
	мука в творог		5						
	яйцо	1/5	8						
	масло растительное		2						
	3.Чай с сахаром	200		0.06	0	10	40	0	392
	заварка		0.6						
	сахар		7						
	вода		200						
Итого ужин		460		8.37	10.3	72.51	431.76	5.79	
Итого за десятый день		1855		44.49	41.8	266.21	1672.18	45.9	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИО Д		18769		614.3	698	3335.5	18665.4	500	
Среднее значение за период		1877		61.2	68.7	340.2	1881.5	78.8	
Содержа ние белков,ж иров, углеводо в в меню за период в % от калорий ности									
Разработано по книге: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.Сборник технических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2014 год									