

«СОГЛАСОВАНО»
 Руководитель СП «Детский сад
 «Аленький цветочек» ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье
 С.В.Баклушина
 « 09 » 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор - ГБОУ СОШ №2
 с. Приволжье
 Л.Ю.Сергачёва
 « 09 » 2021 г.

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
 Структурного подразделения «Детского сада «Аленький цветочек»»
 ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье,
 с 12-ти часовым пребыванием детей.

Возрастная категория: от 3 лет до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак 1	Каша манная молочная.	200,0	8,83	7,97	41,19	272,71	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Кофейный напиток.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Сок фруктовый.	150,0	0,54	0,4	12,8	56,7	
итого за завтрак 2							
обед	Салат луковый	40,0	0,5	3,99	1,83	44,0	
	Борщ на курином бульоне.	200,0	4,96	7,32	10,24	119,26	
	Макароны отварные						
	Котлета мясная.	130,0	16,81	16,98	32,64	352,52	
	Подлив	70,0	12,88	5,96	11,92	153,82	
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0	
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85	
Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87		
итого за обед							
полдник	Йогурт питьевой.	140,0	7,5	4,8	12,75	127,5	
итого за полдник							
ужин	Оладьи	200,0	4,76	2,38	48,51	232,19	
	Повидло						
	Чай	200,0	1,36	-	29,02	116,19	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 2							
завтрак 1	Каша кукурузная молочная.	200,0	5,58	6,12	19,73	156,0	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Чай сладкий.	200,0	0,07	0,01	15,31	61,62	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Фрукты свежие.	150,0	0,24	-	6,78	27,6	
итого за завтрак 2							

обед	Салат витаминный (капуста, морковь, масло растительное)	40,0	0,89	1,64	3,96	36,47
	Свекольник на курином бульоне.	200,0	4,96	7,32	10,24	119,26
	Рис отварной.	100,0	2,42	3,42	22,7	132,1
	Рыба под маринадом из овощей.	100,0	6,39	5,75	4,59	95,37
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85
	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87
итого за обед						
полдник	Йогурт питьевой.	140,0	7,5	4,8	12,75	127,5
итого за полдник						
ужин	Запеканка из творога с изюмом.	200,0	27,24	21,95	32,97	440,52
	Молочный соус.	50,0	1,12	8,0	1,28	82,4
	Какао с молоком.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1
итого за ужин						
Итого за день:						
День 3						
завтрак 1	Суп ячневый молочный.	200,0	5,34	5,57	18,16	143,6
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1
	Кофейный напиток	200,0	0,07	0,01	15,31	61,62
итого за завтрак 1						
завтрак 2	Сок фруктовый.	150,0	0,54	0,4	12,8	56,7
итого за завтрак 2						
обед	Огурец свежий.	20,0	0,5	-	1,83	44,0
	Щи на курином бульоне.	200,0	5,27	7,38	8,88	116,78
	Гречка отварная.	130,0	4,2	1,1	21,3	110,0
	Гуляш из курицы.	70,0	12,17	15,64	4,63	184,48
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0
	Хлеб пшеничный.	55,0	3,18	1,31	23,9	115,85
	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87
итого за обед						
полдник	Ряженка.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52
итого за полдник						
ужин	Запеканка картофельная с овощами.	200,0	7,38	9,13	40,03	277,97
	Чай сладкий	200,0	3,79	3,19	29,71	128,69
	Хлеб пшеничный.	15,0	3,18	1,31	23,9	115,85
итого за ужин						
Итого за день:						
День 4						
завтрак 1	Каша пшеничная молочная.	200,0	7,44	8,07	35,28	243,02
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1
	Чай сладкий	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1
итого за завтрак 1						
завтрак 2	Фрукты свежие.	150,0	0,24	-	6,78	27,6
итого за завтрак 2						
обед	Огурец солёный.	20,0	0,17	0,09	0,69	3,78
	Рассольник домашний на курином бульоне.	200,0	6,49	5,37	12,26	125,50
	Жаркое по-домашнему.	200,0	18,81	8,47	21,65	241,84
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85

	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87	
итого за обед							
полдник	Ряженка.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52	
итого за полдник							
ужин	Вареники ленивые. Молочный соус. Какао с молоком.	200,0 50,0 200,0	24,07 1,12 3,77	14,47 8,0 3,93	32,85 1,28 19,71	359,69 82,4 118,69	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 5							
завтрак 1	Суп пшённый молочный. Хлеб с маслом. Сыр. Чай сладкий.	200,0 35,0/5,0 7,0 200,0	5,37 2,16 2,11 0,07	5,57 7,58 0,31 0,01	18,16 15,99 7,98 15,31	143,60 150,64 124,1 61,62	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Яблоко.	150,0	0,24	-	6,78	27,6	
итого за завтрак 2							
обед	Икра кабачковая. Суп с зеленым горошком на курином бульоне. Капуста тушёная с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	40,0 200,0 200,0 200,0 70,0 30,0	0,44 5,35 3,70 0,12 3,18 2,34	1,90 7,40 5,20 - 1,31 0,37	2,17 11,30 16,28 16,4 23,9 19,6	27,41 127,22 126,06 65,0 115,85 133,87	
итого за обед							
полдник	Йогурт.	140,0	7,5	4,8	12,75	127,5	
итого за полдник							
ужин	Оладьи. Молочный соус. Зефир. Какао с молоком.	200,0 50,0 15,0 200,0	11,42 1,12 0,24 3,77	14,0 8,0 - 3,93	44,88 1,28 23,49 19,71	393,06 82,4 91,2 118,69	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 6							
завтрак 1	Суп гречневый молочный. Хлеб с маслом. Сыр. Кофейный напиток.	200,0 35,0/5,0 7,0 200,0	6,54 2,16 2,11 0,69	5,98 7,58 0,31 0,01	19,53 15,99 7,98 14,0	157,6 150,64 124,1 70,1	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Сок фруктовый.	150,0	0,54	0,4	12,8	56,7	
итого за завтрак 2							
обед	Салат из свёклы с чесноком. Щи на курином бульоне. Плов с мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной	40,0 200,0 200,0 200,0 55,0 30,0	0,5 8,05 15,39 0,12 3,18 2,34	3,99 3,44 16,54 - 1,31 0,37	1,83 6,93 39,01 16,4 23,9 19,6	44,0 158,30 346,39 65,0 115,85 133,87	
итого за обед							
полдник	Кисломолочный продукт.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52	
итого за полдник							
ужин	Картофельное пюре. Огурец свежий. Мармелад. Кисель. Хлеб пшеничный.	200,0 20,0 15,0 200,0 15,0	2,77 0,5 2,31 1,36 3,18	5,25 - 0,9 - 1,31	20,19 1,83 14,9 29,02 23,9	139,06 44,0 78,6 116,19 115,85	
итого за ужин							

Итого за день:							
День 7							
завтрак 1	Каша «Дружба» молочная.	200,0	6,76	7,37	41,62	261,02	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Чай сладкий.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Яблоко.	150,0	0,24	-	6,78	27,6	
итого за завтрак 2							
обед	Огурец свежий.	20,0	0,5	-	1,83	44,0	
	Суп крестьянский на курином бульоне.	200,0	5,31	6,65	11,05	119,58	
	Голубцы любительские.						
	Компот из сухофруктов.	200,0	13,81	11,3	13,7	271,44	
	Хлеб пшеничный.	200,0	0,12	-	16,4	65,0	
	Хлеб ржаной	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85	
		30,0	2,34	0,37	19,6	133,87	
итого за обед							
полдник	Йогурт питьевой.	140,0	7,5	4,8	12,75	127,5	
итого за полдник							
ужин	Лапшевник с творогом и молочным соусом.	200,0	17,56	11,01	51,36	378,22	
	Кофейный напиток с молоком.	200,0	2,79	5,93	17,93	86,89	
	Печенье	10,0	0,84	2,12	7,81	54,24	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 8							
завтрак 1	Каша «Геркулес» молочная.	200,0	7,13	8,87	26,21	212,60	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Кофейный напиток.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1	
итого за завтрак 1							
завтрак 2	Сок фруктовый	150,0	0,54	0,4	12,8	56,7	
итого за завтрак 2							
обед	Салат «Овощной» (кукуруза, лук, масло растительное)	40,0	2,66	6,15	3,51	80,18	
	Суп с клёцками на курином бульоне.	200,0	3,68	4,24	22,32	145,1	
	Суфле рыбное.	200,0	11,88	9,51	3,24	145,87	
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0	
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85	
	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87	
итого за обед							
полдник	Кисломолочный продукт.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52	
итого за полдник							
ужин	Пудинг творожно- манннй с повидлом.	200,0	23,36	17,58	43,34	424,68	
	Какао с молоком.	200,0	3,77	3,93	19,71	118,69	
	Зефир.	15,0	0,24	-	23,49	91,2	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 9							
завтрак 1	Яичная кашка молочная.	200,0	7,52	8,95	1,69	117,08	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Чай сладкий.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1	
итого за завтрак 1							

завтрак 2	Фрукты свежие.	150,0	0,24	-	6,78	27,6	
итого за завтрак 2							
обед	Салат из квашеной капусты с луком.	40,0	0,89	1,64	3,96	36,47	
	Борщ на курином бульоне.	200,0	7,24	5,27	22,36	161,42	
	Куры тушёные с овощами.	200,0	15,35	17,51	19,11	270,82	
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0	
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85	
	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87	
итого за обед							
полдник	Кисломолочный продукт.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52	
итого за полдник							
ужин	Оладьи с творогом.	200,0	25,32	17,94	38,83	420,14	
	Молочный соус.	50,0	1,12	8,0	1,28	82,4	
	Какао с молоком.	200,0	3,77	3,93	19,71	118,69	
	Печенье.	10,0	0,84	2,12	7,81	54,24	
итого за ужин							
Итого за день:							
День 10							
завтрак 1	Каша пшеничная молочная.	200,0	9,28	8,52	43,07	287,16	
	Хлеб с маслом.	35,0/5,0	2,16	7,58	15,99	150,64	
	Сыр.	7,0	2,11	0,31	7,98	124,1	
	Чай сладкий.	200,0	0,69	0,01	14,0	70,1	
	итого за завтрак 1						
завтрак 2	Фрукты свежие.	150,0	0,24	-	6,78	27,6	
итого за завтрак 2							
обед	Свежий огурец.	20,0	0,5	-	1,83	44,0	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне.	200,0	6,63	5,42	13,81	132,94	
	Пюре гороховое.	120,0	21,95	9,04	33,02	201,24	
	Гуляш из курицы.	80,0	12,17	15,64	4,63	184,48	
	Компот из сухофруктов.	200,0	0,12	-	16,4	65,0	
	Хлеб пшеничный.	70,0	3,18	1,31	23,9	115,85	
	Хлеб ржаной.	30,0	2,34	0,37	19,6	133,87	
	итого за обед						
полдник	Кисломолочный продукт.	140,0	5,6	6,38	8,18	112,52	
итого за полдник							
ужин	Пирожки с капустой и яйцом.	200,0	3,75	3,10	38,23	193,59	
	Кисель.	200,0	1,36	-	29,02	116,19	
	Мармелад.	15,0	2,31	0,9	14,9	78,6	
итого за ужин							
Итого за день:							
Среднее значение за период:							