

«Утверждено»

приказ № \_\_\_\_\_ -од

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

Директор ГБОУ СОШ №3 г.Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_ / Т.А Иванушкина. /

## **Примерное десятидневное меню**

**структурного подразделения «Детский сад «Ягодка» ГБОУ СОШ №3**

**имени З.А.Космодемьянской**

**города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области**

**Возрастная категория: от 1 года до 7 лет**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**на осеннее-зимний сезон**

**Возрастная категория:** от 3года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшённая на молоке	200	5,877	6,490	22,336	179,252	91
	Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,008	11,966	75,833	395
	Батон с маслом, сыр	30/15	2,871	6,748	3,032	84,508	7
итого за завтрак 1		425	12,123	15,246	37,334	339,593	
<b>Завтрак 2</b>	Свекла, запеченная с растительным маслом	70	1,050	3,058	9,358	63,946	16
итого за завтрак 2		70	1,050	3,058	9,358	63,946	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,470	3,410	10,060	79,62	46
	Жаркое по- домашнему	200	10,374	13,749	15,992	238,763	81
	Огурец соленый	30	0,155	0,022	0,311	2,600	11
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,150	0,060	13,050	52,050	372
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,00/75,600	1
итого за обед		680	18,886	18,161	77,913	567,633	
<b>Полдник</b>	кефир	150	0,750	0	11,500	46,000	532
	Вафли	30	0,480	0,420	12,015	52,500	602
итого за полдник		180	0,980	0,420	23,515	98,500	
<b>Ужин</b>	Творожная запеканка с сухофруктами, молочно-сметанным сладким соусом	150/30	11,511/0,250	9,767/2,459	18,050/1,046	195,631/27,053	131/176
	Чай сладкий с лимоном	180	0,100	0,010	8,500	34,166	393
итого за ужин		360	11,861	12,233	27,596	256,850	
Итого за день		1535	43,900	49,118	175,716	1326,522	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Омлет с зеленым горошком	150	6,212	6,945	7,282	113,697	101
	Какао на молоке	180	3,058	2,658	13,180	89,166	397
	Батон с маслом	37	0,461	3,798	3,002	48,208	1
итого за завтрак 1		367	9,731	13,401	23,464	251,071	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	100	1,500	0	21,000	89,000	368
итого за завтрак 2		100	1,500	0	21,000	89,000	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0	2,100	2,100	27,000	50
	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	200	1,195	0,923	9,559	48,936	35
	Плов с курицей	180	11,584	18,574	32,026	332,208	57
	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,360	61,814	166
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1

итого за обед		680	20,602	22,528	98,545	664,558	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	4,500	4,066	7,558	85,000	400
	Булочка домашняя	70	4,340	6,886	28,238	165,790	469
итого за полдник		250	8,840	10,952	35,796	250,790	
<b>Ужин</b>	Овощи тушеные	180	3,530	4,700	15,300	113,00	123
	Чай сладкий с лимоном	180	0,100	0,010	8,500	34,166	393
	Батон	30	0,321	0,124	2,202	11,357	
итого за ужин		410	3,951	4,834	26,002	158,523	
Итого за день		1778	43,624	51,715	204,807	1413,942	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша ячневая на молоке	200	5,643	6,150	25,736	174,431	90
	Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,008	11,966	75,833	395
	Батон с маслом, сыр	30/17	2,871	6,748	3,032	84,508	7
итого за завтрак 1		427	10,889	14,906	40,734	334,772	
<b>Завтрак 2</b>	Фруктовое пюре	100	0	0	9,000	150,700	10
	Груша	100	0,200	0,147	4,782	21,000	368
итого за завтрак 2		200	0,200	0,147	13,782	171,700	
<b>Обед</b>	Салат «Витаминный»	60	0,363	2,605	3,176	36,813	22
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	1,380	3,320	6,560	62,31	37
	Запеканка рисовая с печенью	180	15,420	8,000	20,510	203,00	294
	Компот из кураги с изюмом	180	0,330	0,015	20,700	84,150	372
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
итого за обед		690	24,225	14,860	89,446	580,873	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
	Печенье	15	1,065	2,730	9,690	67,650	604
итого за полдник		215	1,065	2,730	21,190	113,650	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога с морковью с молочно-сметанным сладким соусом	180/40	14,652/0,250	12,120/2,459	26,232/1,046	176,608/27,053	133/176
	Компот из сухофруктов	180	0,780	0,077	20,250	80,550	373
	Батон	30	0,321	0,124	2,202	11,357	
итого за ужин		430	16,003	14,780	49,730	315,568	
Итого за день		1962	52,382	47,423	214,882	1496,563	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша «Дружба» на молоке	200	6,180	7,965	30,885	220,365	91
	Какао на молоке	180	3,058	2,658	13,180	89,166	397
	Батон с маслом	37	0,461	3,798	3,002	48,208	1
итого за завтрак 1		417	9,699	14,421	47,067	357,739	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
	Яблоко	100	0,400	0,400	10,400	45,000	368
итого за завтрак 2		300	0,900	0,400	21,900	91,000	

<b>Обед</b>	Салат «Зимний»	60	0,788	2,096	3,910	37,680	25
	Суп «Харчо» на мясном бульоне со сметаной	200	1,356	2,636	11,816	64,460	52
	Запеканка из капусты и отварного мяса с молочно-сметанным соусом	180/50	9,606/0,250	13,012/2,459	17,962/0,946	209,503/21,453	78/176
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,150	0,060	1,050	52,050	372
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
итого за обед		840	18,882	21,183	74,184	579,746	
<b>Полдник</b>	ряженка	150	4,05	3,75	16,2	150,700	10
	печенье	15	0,480	0,420	12,015	52,500	602
итого за полдник		165	0,480	0,420	21,015	203,200	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное молочно-сметанным соусом	180/50	11,739/0,250	7,975/2,459	10,904/0,946	167,100/21,453	68/176
	Икра кабачковая	50	0	2,100	2,100	27,000	14
	Чай сладкий с лимоном	180	0,100	0,010	8,500	34,166	393
итого за ужин		460	12,089	12,544	22,450	259,719	
Итого за день		2182	42,050	48,968	186,616	1491,404	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Картофельное пюре на молоке	200	3,196	7,057	23,190	160,453	321
	Огурец соленый	50	0,155	0,022	0,311	2,600	11
	Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,008	11,966	75,833	395
	Батон с маслом, сыр	37/10	2,871	6,748	3,032	84,508	7
итого за завтрак 1		477	8,597	15,835	38,499	323,394	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
	Груша	100	0,400	0,295	9,565	42,000	368
итого за завтрак 2		300	0,900	0,295	21,065	88,000	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	50	0,440	3,080	5,190	49,476	6
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,060	3,930	7,480	57,99	43
	Гуляш из отварного мяса	80	7,700	7,800	1,980	99,000	277
	Вермишель отварная	130	4,012	3,883	25,908	114,770	204
	Компот из яблок и вишни	180	0,151	0,064	20,140	76,700	155
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
итого за обед		710	20,095	19,667	99,198	592,536	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
	Сдоба с повидлом	80	4,201	7,186	33,103	183,803	466
итого за полдник		280	4,701	7,186	44,603	229,803	
<b>Ужин</b>	Каша манная молочная	200	4,400	3,960	27,830	161,000	168
	Компот из сухофруктов	180	0,780	0,077	20,250	80,550	373
итого за ужин		380	5,180	4,037	48,080	241,550	
Итого за день		2147	39,473	47,020	251,445	1475,283	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша овсяная на молоке	200	4,010	3,060	25,190	135,000	164
	Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,008	11,966	75,833	395
	Батон с маслом, сыр	37/10	2,874	6,748	3,032	84,508	7
итого за завтрак 1		427	9,259	11,816	40,188	295,341	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
итого за завтрак 2		200	0,500	0	11,500	46,000	
<b>Обед</b>	Салат «слезка» луковый	50	0	2,100	2,100	27,000	50
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,805	2,900	7,635	54,615	36
	Бефстроганов из отварного мяса в сметано-молочном соусе	80	9,200	12,294	2,904	105,492	278
	Рис отварной	130	1,840	2,471	14,080	69,300	168
	Компот из сухофруктов	180	0,780	0,077	20,250	80,550	373
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
итого за обед		710	21,357	20,763	85,469	531,557	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,05	3,75	16,2	150,700	10
	Печенье	15	1,065	2,730	9,690	67,650	604
итого за полдник		165	1,065	2,730	18,690	218,350	
<b>Ужин</b>	Творожно-рисовый пудинг с молочно-сметанным сладким соусом	180/50	13,556/0,250	6,986/2,459	23,850/1,046	178,486/27,053	40/176
	Чай сладкий с лимоном	180	0,100	0,010	8,500	34,166	393
итого за ужин		300	13,906	9,455	33,396	239,705	
Итого за день		1802	46,087	44,764	189,243	1330,953	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша кукурузная на молоке	200	6,040	6,360	25,786	180,92	164
	Какао на молоке	180	3,058	2,658	13,180	89,166	397
	Батон с маслом	37	0,461	3,798	3,002	48,208	1
итого за завтрак 1		417	9,559	12,816	41,968	318,294	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	200	1,500	0	21,000	89,000	368
итого за завтрак 2		200	1,500	0	21,000	89,000	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,493	3,049	2,000	47,126	2
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200	3,825	3,290	12,675	85,680	42
	Картофель тушеный с курицей	180	2,590	9,625	20,058	113,708	124
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,150	0,060	13,050	52,050	372
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
	итого за обед		680	13,790	16,944	86,283	493,164
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,500	0	11,500	46,000	532
	Булочка ванильная	80	4,340	6,886	27,240	162,000	467

итого за полдник		280	4,840	6,886	38,740	208,000	
<b>Ужин</b>	Капустная запеканка с молочно-сметанным соусом	180/40	5,127/0,250	5,221/2,459	15,946/0,946	127,305/21,453	114/176
	Компот из сухофруктов	180	0,780	0,077	20,250	80,550	373
	Батон	30	0,321	0,124	2,202	11,357	
итого за ужин		450	6,478	8,881	41,456	240,665	
Итого за день		2027	36,167	45,517	229,447	1348,829	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с вермишелью	200	0,012	2,104	4,016	34,041	55
	Кофейный напиток на молоке	180	2,375	2,008	11,966	75,833	395
	Батон с маслом, сыр	37/10	2,871	6,748	3,032	84,508	7
итого за завтрак 1		407	5,258	10,860	19,014	194,382	
<b>Завтрак 2</b>	Свекла, запеченная с растительным маслом	70	1,050	3,058	9,358	63,946	16
итого за завтрак 2		70	1,050	3,058	9,358	63,946	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	50	0	2,100	2,100	27,000	50
	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	200	2,780	3,940	8,660	71,730	50
	Суфле из печени с молочно-сметанным соусом	180/30	14,320/0,250	9,100/2,459	11,930/0,946	178,170/21,453	295/176
	Компот из сухофруктов	180	0,780	0,077	20,250	80,550	373
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,812/2,920	0,400 /0,520	24,300/14,200	119,000/75,600	1
итого за обед		710	24.862	18,596	82,386	573,503	
<b>Полдник</b>	Фруктовое пюре	200	0	0	9,000	150,700	14
	Вафли	35	0,480	0,420	12,015	52,500	602
итого за полдник		235	0,480	0,420	21,015	203,200	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная с бананом со сладким соусом (джем)	180/40	12,460/0,027	10,100/0,028	31,460/7,338	289,700/27,871	133/172
	Батон	30	0,321	0,124	2,202	11,357	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,100	0,010	8,500	34,166	393
итого за ужин		430	13,908	10,262	49,500	393,094	
Итого за день		1852	44,558	43,196	181,273	1398,125	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная на молоке	150	6,439	6,063	32,259	192,300	89
	Какао на молоке	150	3,058	2,658	13,180	89,166	397
	Батон с маслом	25	0,461	3,798	3,002	48,208	1
итого за завтрак 1		325	9,958	12,519	48,441	329,674	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	100	0,400	0,295	9,565	42,000	368
итого за завтрак 2		100	0,400	0,295	9,565	42,000	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с морковью	40	0,741	3,030	4,173	46,546	20
	Щи с квашеной капустой на мясном бульоне со сметаной	150	1,110	3,170	4,290	42,380	38
	Гуляш из отварного мяса	60	7,700	7,800	1,980	99,00	277
	Гречневая каша	110	5,270	3,472	24,87	155,27	168

	Компот из свежемороженых ягод Хлеб пшеничный, ржаной	150 25/40	0,150 3,812/2,920	0,060 0,400 /0,520	13,050 24,300/14,200	52,050 119,000/75,600	372 1
итого за обед		575	21,703	18,452	86,863	589,846	
<b>Полдник</b>	Сок Зефир	100 20	0,500 0,160	0 0,020	11,500 15,660	46,000 60,800	532 603
итого за полдник		120	0,660	0,020	27,160	106,800	
<b>Ужин</b>	Винегрет Рыбная запеканка с молочно-сметанным соусом Чай сладкий с лимоном	40 120/30 150	0,546 8,773/0,250 0,100	3,470 7,079/2,459 0,010	3,376 6,131/0,946 8,500	37,920 163,142/21,453 34,166	45 67/176 393
итого за ужин		340	9,669	14,018	18,953	256,681	
Итого за день		1460	42,390	45,304	190,982	1325,001	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Картофель тушеный на молоке Огурец соленый Кофейный напиток на молоке Батон с маслом, сыр	150 20 150 25/10	3,115 0,155 2,375 2,871	4,006 0,022 2,008 6,748	25,730 0,311 11,966 3,032	125,006 2,600 75,833 84,508	319 11 395 7
итого за завтрак 2		355	8,516	12,784	41,039	287,947	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,400	0,400	10,400	45,000	368
итого за завтрак 2		100	0,400	0,400	10,400	45,000	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами Котлета мясная Свекольное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный, ржаной	150 60 110 150 25/40	4,040 9,320 1,650 0,780 3,812/2,920	3,236 9,670 4,805 0,077 0,400 /0,520	15,276 9,640 14,705 20,250 24,300/14,200	104,572 129,00 95,486 80,550 119,000/75,600	45 282 119 373 1
итого за обед		535	22,522	18,708	98,371	604,208	
<b>Полдник</b>	Фруктовое пюре Ватрушка с творогом	100 60	0 6,080	0 10, 047	9,000 27,641	150,700 190,814	14 458
итого за полдник		160	6,080	10, 047	36,641	341,514	
<b>Ужин</b>	Запеканка из вермишели с соусом молочным на сгущенном молоке Чай сладкий Батон	120/30 150 15	4,017/0,582 0,050 0,321	6,345/1,355 0,016 0,124	19,835/3,976 8,000 2,202	106,703/30,45 31,575 11,357	210/351 392 1
итого за ужин		315	4,970	7,840	34,013	180,085	
Итого за день		1465	42,488	49,779	220,464	1468,754	

**За 10 дней средняя суточная:**

**Белки-42,9**

**Жиры-47,2**

**Углеводы-204,4**

**Энергетическая ценность- 1407,5**