«Утверждено»

приказ № 152 -од

от ­­«\_02»\_сентября\_ 2024 г

Директор ГБОУ СОШ №3 г.Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.В.Амосова/

**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**

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**на осеннее-зимний сезон**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Неделя 1 День 1** |
| **Завтрак 1** | Каша пшённая на молоке Кофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 15015025/10 | 5,8772,3752,871 | 6,4902,0086,748 | 22,33611,9663,032 | 179,25275,83384,508 | 913957 |
| итого за завтрак 1 |  | 335 | 12,123 | 15,246 | 37,334 | 339,593 |  |
| **Завтрак 2** | 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 |  |
| **Обед** | Рассольник на мясном бульоне со сметанойЖаркое по- домашнемуОгурец соленыйКомпот из свежезамороженных ягодХлеб пшеничный, ржаной | 1501502015025/40 | 1,47010,3740,1550,1503,812/2,920 | 3,41013,7490,0220,0600,400 /0,520 | 10,06015,9920,31113,05024,300/14,200 | 79,62238,7632,60052,050119,00/75,600 | 4681113721 |
| итого за обед |  | 535 | 18,886 | 18,161 | 77,913 | 567,633 |  |
| **Полдник** | СокВафли  | 10015 | 0,5000,480 | 00,420 | 11,50012,015 | 46,00052,500 | 532602 |
| итого за полдник |  | 115 | 0,980 | 0,420 | 23,515 | 98,500 |  |
| **Ужин** | Творожная запеканка с сухофруктами, молочно-сметанным сладким соусомЧай сладкий с лимоном | 120/30150 | 11,511/0,2500,100 | 9,767/2,4590,010 | 18,050/1,0468,500 | 195,631/27,05334,166 | 131/176393 |
| итого за ужин |  | 300 | 11,861 | 12,233 | 27,596 | 256,850 |  |
| Итого за день |  | 1285 | 43,900 | 49,118 | 175,716 | 1326,522 |  |
| **Неделя 1 День 2** |
| **Завтрак 1** | Омлет с зеленым горошкомКакао на молокеБатон с маслом | 15015025 | 6,2123,0580,461 | 6,9452,6583,798 | 7,28213,1803,002 | 113,69789,16648,208 | 1013971 |
| итого за завтрак 1 |  | 325 | 9,731 | 13,401 | 23,464 | 251,071 |  |
| **Завтрак 2** | Банан  | 100 | 1,500 | 0 | 21,000 | 89,000 | 368 |
| итого за завтрак 2 |  | 100 | 1,500 | 0 | 21,000 | 89,000 |  |
| **Обед** | Икра кабачковаяСуп вермишелевый на курином бульоне со сметанойПлов с курицейКомпот из лимонов Хлеб пшеничный, ржаной | 3015015015025/40 | 01,19511,5840,0913,812/2,920 | 2,1000,92318,5740,0110,400 /0,520 | 2,1009,55932,02616,360 24,300/14,200 | 27,00048,936332,20861,814 119,000/75,600 | 5035571661 |
| итого за обед |  | 515 | 20,602 | 22,528 | 98,545 | 664,558 |  |
| **Полдник** | МолокоБулочка домашняя | 15050 | 4,5004,340 | 4,066 6 ,886  | 7,55828,238 | 85,000165,790 | 400469 |
| итого за полдник |  | 200 | 8,840 | 10,952 | 35,796 | 250,790 |  |
| **Ужин** | Овощи тушеныеЧай сладкий с лимономБатон  | 15015015 | 3,5300,1000,321 | 4,7000,0100,124 | 15,3008,5002,202 | 113,0034,16611,357 | 123393 |
| итого за ужин |  | 315 | 3,951 | 4,834 | 26,002 | 158,523 |  |
| Итого за день |  | 1455 | 43,624 | 51,715 | 204,807 | 1413,942 |  |
| **Неделя 1 День 3** |
| **Завтрак 1** | Каша ячневая на молоке Кофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 15015025/10 | 5,6432,3752,871 | 6,1502,0086,748 | 25,73611,9663.032 | 174,43175,83384,508 | 903957 |
| итого за завтрак 1 |  | 335 | 10,889 | 14,906 | 40,734 | 334,772 |  |
| **Завтрак 2** | Фруктовое пюреГруша  | 10050 | 00,200 | 00,147 | 9,0004,782 | 150,70021,000 | 10368 |
| итого за завтрак 2 |  | 150 | 0,200 | 0,147 | 13,782 | 171,700 |  |
| **Обед** | Салат «Витаминный»Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметанойЗапеканка рисовая с печеньюКомпот из кураги с изюмомХлеб пшеничный, ржаной | 4015015015025/40 | 0,3631,38015,4200,3303,812/2,920 | 2,6053,3208,0000,0150,400 /0,520 | 3,1766,56020,51020,70024,300/14,200 | 36,81362,31203,0084,150119,000/75,600 | 22372943721 |
| итого за обед |  | 555 | 24,225 | 14,860 | 89,446 | 580,873 |  |
| **Полдник** | СокПеченье | 10015 | 0,5001,065 | 02,730 | 11,5009,690 | 46,00067,650 | 532604 |
| итого за полдник |  | 115 | 1,065 | 2,730 | 21,190 | 113,650 |  |
| **Ужин** | Сырники из творога с морковью с молочно-сметанным сладким соусомКомпот из сухофруктовБатон  | 120/3015015 | 14,652/0,2500,7800,321 | 12,120/2,4590,0770,124 | 26,232/1,04620,2502,202 | 176,608/27,05380,55011,357 | 133/176373 |
| итого за ужин |  | 315 | 16,003 | 14,780 | 49,730 | 315,568 |  |
| Итого за день |  | 1470 | 52,382 | 47,423 | 214,882 | 1496,563 |  |
| **Неделя 1 День 4** |
| **Завтрак 1** | Каша «Дружба» на молоке Какао на молокеБатон с маслом | 15015025 | 6,1803,0580,461 | 7,9652,6583,798 | 30,88513,1803,002 | 220,36589,16648,208 | 913971 |
| итого за завтрак 1 |  | 355 | 9,699 | 14,421 | 47,067 | 357,739 |  |
| **Завтрак 2** | Сок Яблоко  | 100100 | 0,5000,400 | 00,400 | 11,50010,400 | 46,00045,000 | 532368 |
| итого за завтрак 2 |  | 200 | 0,900 | 0,400 | 21,900 | 91,000 |  |
| **Обед** | Салат «Зимний»Суп «Харчо» на мясном бульоне со сметанойЗапеканка из капусты и отварного мяса с молочно-сметанным соусомКомпот из свежезамороженных ягодХлеб пшеничный, ржаной | 40150150/3015025/40 | 0,7881,3569,606/0,2500,1503,812/2,920 | 2,0962,63613,012/2,4590,0600,400 /0,520 | 3,91011,81617,962/0,9461,05024,300/14,200 | 37,68064.460209,503/21,45352,050119,000/75,600 | 255278/1763721 |
| итого за обед |  | 585 | 18,882 | 21,183 | 74,184 | 579,746 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюреВафли  | 10015 | 00,480 | 00,420 | 9,00012,015 | 150,70052,500 | 10602 |
| итого за полдник |  | 115 | 0,480 | 0,420 | 21,015 | 203,200 |  |
| **Ужин** | Суфле рыбное молочно-сметанным соусомИкра кабачковаяЧай сладкий с лимоном | 120/3030150 | 11,739/0,25000,100 | 7,975/2,4592,1000,010 | 10,904/0,9462,1008,500 | 167,100/21,45327,00034,166 | 68/17614393 |
| итого за ужин |  | 330 | 12,089 | 12,544 | 22,450 | 259,719 |  |
| Итого за день |  | 1565 | 42,050 | 48,968 | 186,616 | 1491,404 |  |
| **Неделя 1 День 5** |
| **Завтрак 1** | Картофельное пюре на молоке Огурец соленыйКофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 1502015025/10 | 3,1960,1552,3752,871 | 7,0570,0222,0086,748 | 23,1900,31111,9663,032 | 160,4532,60075,83384,508 | 321113957 |
| итого за завтрак 1 |  | 355 | 8,597 | 15,835 | 38,499 | 323,394 |  |
| **Завтрак 2** | СокГруша  | 100100 | 0,5000,400 | 00,295 | 11,5009,565 | 46,00042,000 | 532368 |
| итого за завтрак 2 |  | 200 | 0,900 | 0,295 | 21,065 | 88,000 |  |
| **Обед** | Салат из моркови с яблокомБорщ на мясном бульоне со сметанойГуляш из отварного мясаВермишель отварная Компот из яблок и вишниХлеб пшеничный, ржаной | 401506011015025/40 | 0,4401,0607,7004,0120,1513,812/2,920 | 3,0803,9307,8003,8830,0640,400 /0,520 | 5,1907,4801.98025,90820,14024,300/14,200 | 49,47657,9999,000114,77076,700119,000/75,600 | 6432772041551 |
| итого за обед |  | 575 | 20,095 | 19,667 | 99,198 | 592,536 |  |
| **Полдник** | СокСдоба с повидлом | 10060 | 0,5004,201 | 07,186 | 11,50033,103 | 46,000183,803 | 532466 |
| итого за полдник |  | 160 | 4,701 | 7,186 | 44,603 | 229,803 |  |
| **Ужин** | Каша манная молочнаяКомпот из сухофруктов | 150150 | 4,4000,780 | 3,9600,077 | 27,83020,250 | 161,00080,550 | 168373 |
| итого за ужин |  | 300 | 5,180 | 4,037 | 48,080 | 241,550 |  |
| Итого за день |  | 1590 | 39,473 | 47,020 | 251,445 | 1475,283 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Неделя 2 День 1** |
| **Завтрак 1** | Каша овсяная на молоке Кофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 18015025/10 | 4,0102,3752,874 | 3,0602,0086,748 | 25,19011,9663,032 | 135,00075,83384,508 | 1643957 |
| итого за завтрак 1 |  | 365 | 9,259 | 11,816 | 40,188 | 295,341 |  |
| **Завтрак 2** | Сок  | 100 | 0,500 | 0 | 11,500 | 46,000 | 532 |
| итого за завтрак 2 |  | 100 | 0,500 | 0 | 11,500 | 46,000 |  |
| **Обед** | Икра кабачковаяСвекольник на мясном бульоне со сметанойБефстроганов из отварного мяса в сметано-молочном соусеРис отварнойКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 301506011015025/40 | 02,8059,2001,8400,7803,812/2,920 | 2,1002,90012,2942,4710,0770,400 /0,520 | 2,1007,6352,90414,08020,25024,300/14,200 | 27.00054,615105,49269,30080,550119,000/75,600 | 50362781683731 |
| итого за обед |  | 565 | 21,357 | 20,763 | 85,469 | 531,557 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюреПеченье | 10015 | 01,065 | 02,730 | 9,0009,690 | 150,70067,650 | 10604 |
| итого за полдник |  | 115 | 1,065 | 2,730 | 18,690 | 218,350 |  |
| **Ужин** | Творожно-рисовый пудинг с молочно-сметанным сладким соусомЧай сладкий с лимоном | 120/30150 | 13,556/0,2500,100 | 6,986/2,4590,010 | 23,850/1,0468,500 | 178,486/27,05334,166 | 40/176393 |
| итого за ужин |  | 300 | 13,906 | 9,455 | 33,396 | 239,705 |  |
| Итого за день |  | 1415 | 46,087 | 44,764 | 189,243 | 1330,953 |  |
| **Неделя 2 День 2** |
| **Завтрак 1** | Каша кукурузная на молоке Какао на молокеБатон с маслом | 18015025 | 6,0403,0580,461 | 6,3602,6583,798 | 25,78613,1803,002 | 180,9289,16648,208 | 1643971 |
| итого за завтрак 1 |  | 355 | 9,559 | 12,816 | 41,968 | 318,294 |  |
| **Завтрак 2** | Банан  | 100 | 1,500 | 0 | 21,000 | 89.000 | 368 |
| итого за завтрак 2 |  | 100 | 1,500 | 0 | 21,000 | 89.000 |  |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным масломСуп с клецками на курином бульоне со сметанойКартофель тушеный с курицейКомпот из свежезамороженных ягодХлеб пшеничный, ржаной | 4015015015025/40 | 0,4933,8252,5900,1503,812/2,920 | 3,0493,2909,6250,0600,400 /0,520 | 2,00012,67520,05813,05024,300/14,200 | 47,12685,680113,70852,050119,000/75,600 | 2421243721 |
| итого за обед |  | 555 | 13,790 | 16,944 | 86,283 | 493,164 |  |
| **Полдник** | Сок Булочка ванильная | 10050 | 0,5004,340 | 06,886 | 11,50027,240 | 46,000162,000 | 532467 |
| итого за полдник |  | 150 | 4,840 | 6,886 | 38,740 | 208,000 |  |
| **Ужин** | Капустная запеканка с молочно-сметанным соусомКомпот из сухофруктов Батон  | 120/3015015 | 5,127/0,2500,7800,321 | 5,221/2,4590.0770,124 | 15,946/0,94620,2502,202 | 127,305/21,45380,55011,357 | 114/176373 |
| итого за ужин |  | 315 | 6,478 | 8,881 | 41,456 | 240,665 |  |
| Итого за день |  | 1475 | 36,167 | 45,517 | 229,447 | 1348,829 |  |
| **Неделя 2 День 3** |
| **Завтрак 1** | Суп молочный с вермишельюКофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 18015025/10 | 0,0122,3752,871 | 2,1042,0086,748 | 4,01611,9663,032 | 34,04175,83384,508 | 553957 |
| итого за завтрак 1 |  | 365 | 5,258  | 10,860 | 19,014 | 194,382 |  |
| **Завтрак 2** | 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 |  |
| **Обед** | Икра кабачковаяСуп с мясными фрикадельками со сметанойСуфле из печени с молочно-сметанным соусомКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 30150120/3015025/40 | 02,78014,320/0,2500,7803,812/2,920 | 2,1003,9409,100/2,4590.0770,400 /0,520 | 2,1008,66011,930/0,94620,25024,300/14,200 | 27,00071,730178,170/21,45380,550119,000/75,600 | 5050295/1763731 |
| итого за обед |  | 545 | 24.862 | 18,596 | 82,386 | 573,503 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюреВафли  | 10015 | 00,480 | 00,420 | 9,00012,015 | 150,70052,500 | 14602 |
| итого за полдник |  | 115 | 0,480 | 0,420 | 21,015 | 203,200 |  |
| **Ужин** | Запеканка творожная с бананом со сладким соусом (джем)Батон Чай сладкий с лимоном | 120/3015150 | 12,460/0,0270,3210,100 | 10,100/0,0280,1240,010 | 31,460/7,3382,2028,500 | 289,700/27,87111,35734,166 | 133/1721393 |
| итого за ужин |  | 315 | 13,908 | 10,262 | 49,500 | 393,094 |  |
| Итого за день |  | 1410 | 44,558 | 43,196 | 181,273 | 1398,125 |  |
| **Неделя 2 День 4** |
| **Завтрак 1** | Каша пшеничная на молокеКакао на молокеБатон с маслом | 15015025 | 6,4393,0580,461 | 6,0632,6583,798 | 32,25913,1803,002 | 192,30089,16648,208 | 893971 |
| итого за завтрак 1 |  | 325 | 9,958 | 12,519  | 48,441 | 329,674 |  |
| **Завтрак 2** | Груша  | 100 | 0,400 | 0,295 | 9,565 | 42,000 | 368 |
| итого за завтрак 2 |  | 100 | 0,400 | 0,295 | 9,565 | 42,000 |  |
| **Обед** | Салат из капусты с морковьюЩи с квашеной капустой на мясном бульоне со сметанойГуляш из отварного мясаГречневая кашаКомпот из свежезамороженных ягодХлеб пшеничный, ржаной | 401506011015025/40 | 0,7411,1107,7005,2700,1503,812/2,920 | 3,0303,1707,8003,4720,0600,400 /0,520 | 4,1734,2901,98024,8713,05024,300/14,200 | 46,54642,38099,00155,2752,050119,000/75,600 | 20382771683721 |
| итого за обед |  | 575 | 21,703 | 18,452 | 86,863 | 589,846 |  |
| **Полдник** | Сок Зефир  | 10020 | 0,5000,160 | 00,020 | 11,50015,660 | 46,00060,800 | 532603 |
| итого за полдник |  | 120 | 0,660 | 0,020 | 27,160 | 106,800 |  |
| **Ужин** | ВинегретРыбная запеканка с молочно-сметанным соусомЧай сладкий с лимоном | 40120/30150 | 0,5468,773/0,2500,100 | 3,4707,079/2,4590,010 | 3,3766,131/0,9468,500 | 37,920163,142/21,45334,166 | 4567/176 393 |
| итого за ужин |  | 340 | 9,669 | 14,018 | 18,953 | 256,681 |  |
| Итого за день |  | 1460 | 42,390 | 45,304 | 190,982 | 1325,001 |  |
| **Неделя 2 День 5** |
| **Завтрак 1** | Картофель тушеный на молокеОгурец соленыйКофейный напиток на молокеБатон с маслом, сыр | 1502015025/10 | 3,1150,1552,3752,871 | 4,0060,0222,0086,748 | 25,7300,31111,9663,032 | 125,0062,60075,83384,508 | 319113957 |
| итого за завтрак 2 |  | 355 | 8,516 | 12,784 | 41,039 | 287,947 |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко  | 100 | 0,400 | 0,400 | 10,400 | 45,000 | 368 |
| итого за завтрак 2 |  | 100 | 0,400 | 0,400 | 10,400 | 45,000 |  |
| **Обед** | Суп картофельный с рыбными консервамиКотлета мяснаяСвекольное пюреКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 1506011015025/40 | 4,0409,3201,6500,7803,812/2,920 | 3,2369,6704,8050.0770,400 /0,520 | 15,2769,64014,70520,25024,300/14,200 | 104,572129.0095,48680,550119,000/75,600 | 452821193731 |
| итого за обед |  | 535 | 22,522 | 18,708 | 98,371 | 604,208 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюреВатрушка с творогом | 10060 | 06,080 | 010, 047 | 9.00027,641 | 150,700190,814 | 14458 |
| итого за полдник |  | 160 | 6,080 |  10, 047 | 36,641 | 341,514 |  |
| **Ужин** | Запеканка из вермишели с соусом молочным на сгущенном молокеЧай сладкийБатон | 120/3015015 | 4,017/0,5820,0500,321 | 6,345/1,3550,0160,124 | 19,835/3,9768,0002,202 | 106,703/30,4531,57511,357 | 210/3513921 |
| 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**