«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 молоке  Батон с маслом, сыр | 150  150  25/10 | 5,877  2,375  2,871 | 6,490  2,008  6,748 | 22,336  11,966  3,032 | 179,252  75,833  84,508 | 91  395  7 |
| 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 сметаной  Жаркое по- домашнему  Огурец соленый  Компот из свежезамороженных ягод  Хлеб пшеничный, ржаной | 150  150  20  150  25/40 | 1,470  10,374  0,155  0,150  3,812/2,920 | 3,410  13,749  0,022  0,060  0,400 /0,520 | 10,060  15,992  0,311  13,050  24,300/14,200 | 79,62  238,763  2,600  52,050  119,00/75,600 | 46  81  11  372  1 |
| итого за обед |  | 535 | 18,886 | 18,161 | 77,913 | 567,633 |  |
| **Полдник** | Сок  Вафли | 100  15 | 0,500  0,480 | 0  0,420 | 11,500  12,015 | 46,000  52,500 | 532  602 |
| итого за полдник |  | 115 | 0,980 | 0,420 | 23,515 | 98,500 |  |
| **Ужин** | Творожная запеканка с сухофруктами, молочно-сметанным сладким соусом  Чай сладкий с лимоном | 120/30  150 | 11,511/0,250  0,100 | 9,767/2,459  0,010 | 18,050/1,046  8,500 | 195,631/27,053  34,166 | 131/176  393 |
| 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 горошком  Какао на молоке  Батон с маслом | 150  150  25 | 6,212  3,058  0,461 | 6,945  2,658  3,798 | 7,282  13,180  3,002 | 113,697  89,166  48,208 | 101  397  1 |
| 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 кабачковая  Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной  Плов с курицей  Компот из лимонов  Хлеб пшеничный, ржаной | 30  150  150  150  25/40 | 0  1,195  11,584  0,091  3,812/2,920 | 2,100  0,923  18,574  0,011  0,400 /0,520 | 2,100  9,559  32,026  16,360 24,300/14,200 | 27,000  48,936  332,208  61,814 119,000/75,600 | 50  35  57  166  1 |
| итого за обед |  | 515 | 20,602 | 22,528 | 98,545 | 664,558 |  |
| **Полдник** | Молоко  Булочка домашняя | 150  50 | 4,500  4,340 | 4,066  6 ,886 | 7,558  28,238 | 85,000  165,790 | 400  469 |
| итого за полдник |  | 200 | 8,840 | 10,952 | 35,796 | 250,790 |  |
| **Ужин** | Овощи тушеные  Чай сладкий с лимоном  Батон | 150  150  15 | 3,530  0,100  0,321 | 4,700  0,010  0,124 | 15,300  8,500  2,202 | 113,00  34,166  11,357 | 123  393 |
| 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 молоке  Батон с маслом, сыр | 150  150  25/10 | 5,643  2,375  2,871 | 6,150  2,008  6,748 | 25,736  11,966  3.032 | 174,431  75,833  84,508 | 90  395  7 |
| итого за завтрак 1 |  | 335 | 10,889 | 14,906 | 40,734 | 334,772 |  |
| **Завтрак 2** | Фруктовое пюре  Груша | 100  50 | 0  0,200 | 0  0,147 | 9,000  4,782 | 150,700  21,000 | 10  368 |
| итого за завтрак 2 |  | 150 | 0,200 | 0,147 | 13,782 | 171,700 |  |
| **Обед** | Салат «Витаминный»  Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной  Запеканка рисовая с печенью  Компот из кураги с изюмом  Хлеб пшеничный, ржаной | 40  150  150  150  25/40 | 0,363  1,380  15,420  0,330  3,812/2,920 | 2,605  3,320  8,000  0,015  0,400 /0,520 | 3,176  6,560  20,510  20,700  24,300/14,200 | 36,813  62,31  203,00  84,150  119,000/75,600 | 22  37  294  372  1 |
| итого за обед |  | 555 | 24,225 | 14,860 | 89,446 | 580,873 |  |
| **Полдник** | Сок  Печенье | 100  15 | 0,500  1,065 | 0  2,730 | 11,500  9,690 | 46,000  67,650 | 532  604 |
| итого за полдник |  | 115 | 1,065 | 2,730 | 21,190 | 113,650 |  |
| **Ужин** | Сырники из творога с морковью с молочно-сметанным сладким соусом  Компот из сухофруктов  Батон | 120/30  150  15 | 14,652/0,250  0,780  0,321 | 12,120/2,459  0,077  0,124 | 26,232/1,046  20,250  2,202 | 176,608/27,053  80,550  11,357 | 133/176  373 |
| 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 молоке  Батон с маслом | 150  150  25 | 6,180  3,058  0,461 | 7,965  2,658  3,798 | 30,885  13,180  3,002 | 220,365  89,166  48,208 | 91  397  1 |
| итого за завтрак 1 |  | 355 | 9,699 | 14,421 | 47,067 | 357,739 |  |
| **Завтрак 2** | Сок  Яблоко | 100  100 | 0,500  0,400 | 0  0,400 | 11,500  10,400 | 46,000  45,000 | 532  368 |
| итого за завтрак 2 |  | 200 | 0,900 | 0,400 | 21,900 | 91,000 |  |
| **Обед** | Салат «Зимний»  Суп «Харчо» на мясном бульоне со сметаной  Запеканка из капусты и отварного мяса с молочно-сметанным соусом  Компот из свежезамороженных ягод  Хлеб пшеничный, ржаной | 40  150  150/30  150  25/40 | 0,788  1,356  9,606/0,250  0,150  3,812/2,920 | 2,096  2,636  13,012/2,459  0,060  0,400 /0,520 | 3,910  11,816  17,962/0,946  1,050  24,300/14,200 | 37,680  64.460  209,503/21,453  52,050  119,000/75,600 | 25  52  78/176  372  1 |
| итого за обед |  | 585 | 18,882 | 21,183 | 74,184 | 579,746 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюре  Вафли | 100  15 | 0  0,480 | 0  0,420 | 9,000  12,015 | 150,700  52,500 | 10  602 |
| итого за полдник |  | 115 | 0,480 | 0,420 | 21,015 | 203,200 |  |
| **Ужин** | Суфле рыбное молочно-сметанным соусом  Икра кабачковая  Чай сладкий с лимоном | 120/30  30  150 | 11,739/0,250  0  0,100 | 7,975/2,459  2,100  0,010 | 10,904/0,946  2,100  8,500 | 167,100/21,453  27,000  34,166 | 68/176  14  393 |
| 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 соленый  Кофейный напиток на молоке  Батон с маслом, сыр | 150  20  150  25/10 | 3,196  0,155  2,375  2,871 | 7,057  0,022  2,008  6,748 | 23,190  0,311  11,966  3,032 | 160,453  2,600  75,833  84,508 | 321  11  395  7 |
| итого за завтрак 1 |  | 355 | 8,597 | 15,835 | 38,499 | 323,394 |  |
| **Завтрак 2** | Сок  Груша | 100  100 | 0,500  0,400 | 0  0,295 | 11,500  9,565 | 46,000  42,000 | 532  368 |
| итого за завтрак 2 |  | 200 | 0,900 | 0,295 | 21,065 | 88,000 |  |
| **Обед** | Салат из моркови с яблоком  Борщ на мясном бульоне со сметаной  Гуляш из отварного мяса  Вермишель отварная  Компот из яблок и вишни  Хлеб пшеничный, ржаной | 40  150  60  110  150  25/40 | 0,440  1,060  7,700  4,012  0,151  3,812/2,920 | 3,080  3,930  7,800  3,883  0,064  0,400 /0,520 | 5,190  7,480  1.980  25,908  20,140  24,300/14,200 | 49,476  57,99  99,000  114,770  76,700  119,000/75,600 | 6  43  277  204  155  1 |
| итого за обед |  | 575 | 20,095 | 19,667 | 99,198 | 592,536 |  |
| **Полдник** | Сок  Сдоба с повидлом | 100  60 | 0,500  4,201 | 0  7,186 | 11,500  33,103 | 46,000  183,803 | 532  466 |
| итого за полдник |  | 160 | 4,701 | 7,186 | 44,603 | 229,803 |  |
| **Ужин** | Каша манная молочная  Компот из сухофруктов | 150  150 | 4,400  0,780 | 3,960  0,077 | 27,830  20,250 | 161,000  80,550 | 168  373 |
| 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 молоке  Батон с маслом, сыр | 180  150  25/10 | 4,010  2,375  2,874 | | | 3,060  2,008  6,748 | | 25,190  11,966  3,032 | 135,000  75,833  84,508 | 164  395  7 |
| 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 кабачковая  Свекольник на мясном бульоне со сметаной  Бефстроганов из отварного мяса в сметано-молочном соусе  Рис отварной  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 30  150  60  110  150  25/40 | 0  2,805  9,200  1,840  0,780  3,812/2,920 | | | 2,100  2,900  12,294  2,471  0,077  0,400 /0,520 | | 2,100  7,635  2,904  14,080  20,250  24,300/14,200 | 27.000  54,615  105,492  69,300  80,550  119,000/75,600 | 50  36  278  168  373  1 |
| итого за обед |  | 565 | 21,357 | | | 20,763 | | 85,469 | 531,557 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюре  Печенье | 100  15 | 0  1,065 | | | 0  2,730 | | 9,000  9,690 | 150,700  67,650 | 10  604 |
| итого за полдник |  | 115 | 1,065 | | | 2,730 | | 18,690 | 218,350 |  |
| **Ужин** | Творожно-рисовый пудинг с молочно-сметанным сладким соусом  Чай сладкий с лимоном | 120/30  150 | 13,556/0,250  0,100 | | | 6,986/2,459  0,010 | | 23,850/1,046  8,500 | 178,486/27,053  34,166 | 40/176  393 |
| 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 молоке  Батон с маслом | 180  150  25 | 6,040  3,058  0,461 | | | 6,360  2,658  3,798 | | 25,786  13,180  3,002 | 180,92  89,166  48,208 | 164  397  1 |
| 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 маслом  Суп с клецками на курином бульоне со сметаной  Картофель тушеный с курицей  Компот из свежезамороженных ягод  Хлеб пшеничный, ржаной | 40  150  150  150  25/40 | 0,493  3,825  2,590  0,150  3,812/2,920 | | | 3,049  3,290  9,625  0,060  0,400 /0,520 | | 2,000  12,675  20,058  13,050  24,300/14,200 | 47,126  85,680  113,708  52,050  119,000/75,600 | 2  42  124  372  1 |
| итого за обед |  | 555 | 13,790 | | | 16,944 | | 86,283 | 493,164 |  |
| **Полдник** | Сок  Булочка ванильная | 100  50 | 0,500  4,340 | | | 0  6,886 | | 11,500  27,240 | 46,000  162,000 | 532  467 |
| итого за полдник |  | 150 | 4,840 | | | 6,886 | | 38,740 | 208,000 |  |
| **Ужин** | Капустная запеканка с молочно-сметанным соусом  Компот из сухофруктов  Батон | 120/30  150  15 | 5,127/0,250  0,780  0,321 | | | 5,221/2,459  0.077  0,124 | | 15,946/0,946  20,250  2,202 | 127,305/21,453  80,550  11,357 | 114/176  373 |
| 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 вермишелью  Кофейный напиток на молоке  Батон с маслом, сыр | 180  150  25/10 | 0,012  2,375  2,871 | | 2,104  2,008  6,748 | | | 4,016  11,966  3,032 | 34,041  75,833  84,508 | 55  395  7 |
| 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 кабачковая  Суп с мясными фрикадельками со сметаной  Суфле из печени с молочно-сметанным соусом  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 30  150  120/30  150  25/40 | 0  2,780  14,320/0,250  0,780  3,812/2,920 | | 2,100  3,940  9,100/2,459  0.077  0,400 /0,520 | | | 2,100  8,660  11,930/0,946  20,250  24,300/14,200 | 27,000  71,730  178,170/21,453  80,550  119,000/75,600 | 50  50  295/176  373  1 |
| итого за обед |  | 545 | 24.862 | | 18,596 | | | 82,386 | 573,503 |  |
| **Полдник** | Фруктовое пюре  Вафли | 100  15 | 0  0,480 | | 0  0,420 | | | 9,000  12,015 | 150,700  52,500 | 14  602 |
| 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 | 120/30  15  150 | 12,460/0,027  0,321  0,100 | | 10,100/0,028  0,124  0,010 | | | 31,460/7,338  2,202  8,500 | 289,700/27,871  11,357  34,166 | 133/172  1  393 |
| 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 молоке  Какао на молоке  Батон с маслом | 150  150  25 | 6,439  3,058  0,461 | 6,063  2,658  3,798 | | | 32,259  13,180  3,002 | | 192,300  89,166  48,208 | 89  397  1 |
| 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 морковью  Щи с квашеной капустой на мясном бульоне со сметаной  Гуляш из отварного мяса  Гречневая каша  Компот из свежезамороженных ягод  Хлеб пшеничный, ржаной | 40  150  60  110  150  25/40 | 0,741  1,110  7,700  5,270  0,150  3,812/2,920 | 3,030  3,170  7,800  3,472  0,060  0,400 /0,520 | | | 4,173  4,290  1,980  24,87  13,050  24,300/14,200 | | 46,546  42,380  99,00  155,27  52,050  119,000/75,600 | 20  38  277  168  372  1 |
| итого за обед |  | 575 | 21,703 | 18,452 | | | 86,863 | | 589,846 |  |
| **Полдник** | 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 |  |
| **Ужин** | 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 |  |
| **Неделя 2 День 5** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | 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 |  |
| **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 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 |  |
| **Полдник** | 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 |  |
| **Ужин** | 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**