

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка

Е. А. Чередникова
«30» августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте с 3 лет до 7 лет,
посещающих Детский сад «Буратино» п. Авангард**

с 12 часовым режимом функционирования и 4-х кратным приемом пищи в осенне-зимний период

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		САД						
Завтрак	1. Запеканка из творога	150	29	10	19	281,3		54-1т-2020
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	4. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	5. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	6. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн-2020
Итого за завтрак		415	34,9	18,7	48,5	504,6		
2-ой завтрак	1. Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	31,1		Пром.
Обед	1. Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,1	38,6		54-5з-2020
	2. Щи со свежей капустой на мясо- костном бульоне со сметаной	200	4,62	5,62	5,7	91,9		54-1с-2020
	3. Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4		54-11г-2020
	4. Котлеты из курицы	80	13,5	13,1	3,2	185,6		54-4м-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,05	54-1хн-2020
	6. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
Итого за обед		730	24,8	24,4	65,9	584,5	0,05	
Уплотне нный полдник	1. Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8		54-1г-2020
	2. Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3		Пром.
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн-2020
Итого за полдник		390	8,6	8,8	69,1	389,9		
Итого за первый день		1605	68,6	52,2	190,4	1510,1	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6		54-9к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн-2020
Итого за завтрак		395	10,9	15,5	44,2	358,9		
2-ой завтрак	1.Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8		Пром.
Обед	1. Салат овощной с консервированной кукурузой	60	1,6	3,2	14	92,1		№ 30,00
	2. Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне	200	6,7	4,6	16,08	132,1		54-8с-2020
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7		54-4г-2020
	4. Тефтели из курицы с рисом	80	10,5	10,5	9,7	177,5		54-15м-2020
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0	0	4	11	0,05	№ 315,00
Итого за обед		730	30,3	26,2	91,68	742,1	0,05	
Уплотненный полдник	1. Каша ячневая с сахаром и слив.маслом	150	3,5	4,5	28,2	169,7		№ 79,00
	2. Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7		54-1в-2020
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн-2020
Итого за полдник		450	12	14,9	49,7	382,2		
Итого за второй день		1775	54,2	56,8	205,8	1569,8	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная манная	150	6,3	8,2	30,9	224,3		№ 77,0
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-1гн-2020
Итого за завтрак		395	10,8	15,2	49,4	378,6		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	86,6		Пром.
Обед	1. Винегрет с раст.маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1		54-16з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-кост.бульоне со сметаной	200	7,6	10,7	15,5	196		№ 113,0
	3. Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236		54-12м-2020
	4. Хлеб пшеничный	40	2	0,5	15,8	78,2		Пром.
	5. Компот из изюма	200	0,5	0,07	23,4	88,2		№ 306,0
Итого за обед		650	31,2	20,4	81,7	637		
Полдни к	1. Оладьи	120	5,8	5,6	23,7	176,4		№ 505,0
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9		54-3гн-2020
Итого за полдник		320	6,1	5,6	30,4	204,3		
Итого за третий день		1435	48,4	41,4	168,7	1251,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4		САД						
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,2	10,8	29,3	246,3		54-19к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за завтрак		395	12,7	17,8	47,8	400,6		
2-ой завтрак	1. Груша	100	0,3	0,2	7,2	31,9		Пром.
Обед	1. Салат из св. помидоров и огурцов с раст.маслом	60	0,6	3,1	2,1	38,6		54-5з-2020
	2. Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	5	4,8	15,4	122,2		54-3с-2020
	3. Рагу из курицы	150	12,6	11,6	15,3	231,1		54-27м-2020
	4. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	5. Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3		54-13хн-2020
Итого за обед		650	21,4	17,3	63,9	509,6		
Полдни к	1. Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3		Пром.
	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5	23,6	159,5		54-4г-2020
	3. Кисель витаминизированный	200	0	0	4	11	0,05	
Итого за полдник		390	7,3	8,9	57,4	336,8	0,05	
Итого за четвертый день		1635	47,2	49	177,5	1348,8	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	150	3,7	4,4	17,9	126,8		54-16к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9		54-3гн-2020
Итого за завтрак		395	8,3	11,4	36,6	282,2		
2-ой завтрак	1. Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.
Обед	1. Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2		Пром.
	2. Суп картофельный с клецками на мясо-кост.бульоне	200	4,6	3,3	11,4	93,4		54-6с-2020
	3. Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8		54-21г-2020
	4. Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,8	90,3		54-1р-2020
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9		54-2хн-2020
Итого за обед		730	35,1	12,7	88,6	606,8		
Полдни к	1. Крендель сахарный	150	9	5,9	55,2	317,7		№ 506,0
	2. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6		54-6о-2020
	3. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за полдник		420	16	10,3	73,9	459,8		
Итого за пятый день		1665	61,2	34,3	226	1463,5	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	7	33	215,8		54-2к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за завтрак		395	9,9	14	51,1	370,1		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	86,6		Пром.
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,1	38,6		54-5з-2020
	2. Суп лапша домашняя на мясо- кост.бульоне со сметаной	200	9,3	7	21,6	202,4		№ 115,0
	3. Рагу из овощей	150	12,6	11,6	15,3	231,1		54-9г-2020
	4. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	5. Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0,05	54-3хн-2020
Итого за обед		650	25	19,3	52,8	601	0,05	
Полдни к	1. Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,1		Пром.
	2. Каша пшеничная с сахаром и слив.маслом	150	4,0	4,5	27	166,9		№ 81,0
	3. Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4		54-21гн-2020
Итого за полдник		450	9,2	9,1	77	428		
Итого за шестой день		1695	45,1	42,6	201,1	1485,7	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная ячневая	150	6,7	8,3	33,1	236		№ 78,0
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за завтрак		395	11,2	15,3	51,6	390,3		
2-ой завтрак	1. Йогурт	180	6,1	4,5	9,9	104,6		Пром.
Обед	1. Салат овощной с зел.горошком	60	7,6	4,1	28,1	183,6		№ 29,0
	2. Борщ с капустой и картофелем на мясо-кост.бульоне со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110		54-2с-2020
	3. Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8		54-1г-2020
	4. Котлеты из курицы	80	7,3	16,7	1,2	185,5		54-5м-2020
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Напиток лимонный	200	0,1	0	24,4	100		№ 305,0
Итого за обед		650	36,4	16,1	101,3	727,4		
Полдни к	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7		54-4г-2020
	2. Рогалик с повидлом	70	3,8	7	34	213		№ 508,0
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за полдник		420	12,3	7	40,5	473,5		
Итого за седьмой день		1495	57,7	42,9	203,3	1462,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8		САД						
Завтрак	1. Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4		54-21к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9		54-3гн-2020
Итого за завтрак		395	8,5	11	40,2	293,8		
2-ой завтрак	1. Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	31,1		Пром.
Обед	1. Салат из моркови с изюмом	60	0,8	1	12,7	64,5		№ 11,00
	2. Суп с рыбными консервами	200	22,5	7,1	18,6	253,4		№ 114,0
	3. Капуста тушеная с курицей	150	3,6	4,4	14,4	112,2		54-10м-2020
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81		54-1хн-2020
Итого за обед		730	21,3	28,8	92,4	716		
Полдни к	1. Вареники ленивые отварные	200	12,2	11,6	18,8	229,2		№ 231,00
	2. Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3		Пром.
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за полдник		440	15,4	15,5	55,1	422,3		
Итого за восьмой день		1635	45,5	55,6	194,6	1463,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная пшениная	150	6,3	7,6	28,2	206,2		54-6к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за завтрак		395	12,81	20,4	66,01	437,3		
2-ой завтрак	1. Банан	100	1,8	0	26,9	114,7		Пром.
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,1	38,6		54-5з-2020
	2. Суп картофельный с фасолью на мясо-костном бульоне	200	6,8	4,6	14,4	126		54-9с-2020
	3. Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5		54-6г-2020
	4. Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,8	90,3		54-1р-2020
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9		54-3гн-2020
Итого за обед		730	25,2	15,1	82,3	564,5		
Полдни к	1. Биточки манные	110	5,3	4,5	27,6	193,5		№ 909,0
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за полдник		330	6,9	6,2	45,1	115,3		
Итого за девятый день		1655	45,91	41,9	213,6	1203,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10		САД						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная манная	150	6	7,2	30,2	210,1		№ 77,00
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-9з-2020
	3. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн-2020
Итого за завтрак		395	10,5	14,2	48,7	364,4		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	1	0,2	20,2	86,6		Пром.
Обед	1. Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8		54-18з-2020
	2. Суп крестьянский с крупой (круп рисовая) на мясо-кост.бульоне	200	7,9	6,3	15,6	161,6		54-11с-2020
	3. Каша перловая рассыпчатая	150	6,2	4,7	27	175,3		54-5г-2020
	4. Гуляш из курицы	80	11,1	11,6	5,8	195		№ 208,0
	5. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2		Пром.
	6. Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3		54-13хн-2020
Итого за обед		730	29	23,5	81,6	688,2		
Полдни к	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7		54-4г-2020
	2. Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,1		Пром.
	3. Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4		54-21гн-2020
Итого за полдник		450	12,9	11,5	63,1	406,9		
Итого за десятый день		1645	53	49,3	198,7	1484		