

Утверждено:

приказом директор ГБОУ СОШ № 11

г. Кинеля

от 19.01.2024 г. № 61 - од

_____ О.А.Лозовская

**Перспективное десятидневное меню
СП детского сада «Ягодка» ГБОУ СОШ № 11 г.Кинеля
(с пребыванием детей в учреждении 12 часов дошкольный возраст 1,5 до 3 лет)
с 22.01.2024 года**

Разработано на основании сборника
рецептур: Сборника технических
нормативов - Сборника рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях / Под ред.
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. -
М.:ДеЛи принт, 2016.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	150	4,62	6,09	16,14	138	182/6
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	150	2,96	3,17	12,31	89	415/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			9,18	9,54	35,18	263	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Суп с зел.горошком на кур/б	150	1,67	3,93	5,91	66	087/2
	Плов с курицей	150	12,46	16,25	20,83	279	321/2
	Компот из сухофруктов (фруктов)	150	0	0	9,99	40	394/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			17,33	20,74	50,2	457	
Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре	140	2,67	3,63	18,01	115	339
	Огурец сол порц	20	0,2	0	0,22	2,6	
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Вафли (печенье, пряники)	15	0,83	3,9	9,6	77	
Итого за полдник			6,34	8,01	41,47	264,6	
Итого за 1 день:			33,35	38,29	136,95	1026,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
	Омлет	80	7,32	9,9	2,5	128	229/2
	Пюре из моркови (Салат из моркови)	30	0,41	0,81	2,16	17	342/1
	Какао с молоком (сгущ.)	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			12,63	14,39	23,98	275	
II Завтрак							
	Фрукт (Яблоко) / Сок фруктово-ягодный	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Борщ на вегетарианский со сметаной	150	1,07	5,35	4,54	71	65
	Макаронные изделия отварные	110	3,45	3,09	22,24	131	218
	Гуляш из печени	30	7,53	2,1	1,68	56	293
	Компот из сухофруктов (фруктов)	150	0	0	9,99	40	394/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Итого за обед			14,69	11,02	52,09	368	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога (запеченый)	160	17,88	12,4	19,02	260	249/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	150	4,2	6	6,3	99	
Итого за полдник			22,08	18,4	25,32	359	
Итого за 2 день:			49,8	44,21	111,19	1049	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Каша Дружба на молоке с маслом с сахаром	150	4,28	6,19	17,01	141	183/2
	Кофейный напиток	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			8,84	9,64	36,05	266	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктово-ягодный	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп гороховый на м-к/б	150	3,15	4,19	9,07	87	087/4
	Капуста тушеная с мясом	140	9,62	10,14	7,38	159	143/2
	Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36	411/2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			15,97	14,89	39	354	
Уплотненный полдник							
	Ватрушка с повидлом	80	5,2	7,01	41,96	252	441/2
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
Итого за полдник			9,15	11,23	48,38	332	
Итого за 3 день:			35,46	36,26	144,43	1048	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	150	4,62	6,35	16,65	142	179/8
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
	Бутерброд с сыром (батон)	30	4,71	3,05	7,86	78	003/2
Итого за завтрак			13,28	13,62	30,93	300	
II Завтрак							
	Сок фруктовый/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Суп овощной м-к/б со сметаной	150	4,89	5,74	11,26	116	093/2
	Рыба запеченная в омлете	120	5,05	6,94	4,44	100	263/2
	Пюре из свеклы (моркови)	50	0,78	0,73	4,51	28	342/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			14,05	13,99	47,71	373	
Уплотненный полдник							
	Птужок с картофелем	100	5,6	7,66	34,33	229	437/2
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Конфеты	20	1,04	7	11,1	108,78	
Итого за полдник			6,64	14,66	45,43	337,78	
Итого за 4 день:			34,47	42,27	134,17	1052,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 5							
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	150	4,45	6,05	16,8	139	184/2
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак							
			10	10,55	29,95	255	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Суп с клецками на кур/б со сметаной	150	2,4	6,64	9,06	106	091/1
	Жаркое по домашнему с курицей	140	2,12	4,19	16,19	111	292/3
	Салат овощной (капуста, морковь, лук)	30	0,43	0,9	2,09	18	021/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Итого за обед							
			7,72	12,23	55,01	362	
Уплотненный полдник							
	Овощи тушеные	150	3,14	4,97	13,31	111	148/6
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Пряник	20	1,2	0,9	15	73,2	
Итого за полдник							
			6,98	6,35	41,95	254,2	
Итого за 5 день:							
			25,2	29,13	137,01	913,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	110	3,45	3,09	22,24	131	218
	Икра кабачковая	35	0,56	2,2	2,59	31,78	
	Кофейный напиток с молоком (сгущ.мол.)	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			8,57	8,74	43,87	287,78	
II Завтрак							
	Сок фруктовый/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Борщ с фасолью на кур/б со сметаной	150	4,36	3,68	11,23	95	69/1
	Перловка	110	3,23	2,25	22,21	122	179/14
	Гуляш из курицы	50	0,48	1,4	2,73	25	293/3
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			11,4	7,91	63,67	371	
Уплотненный полдник							
	Пирожок с капустой	100	5,92	7,81	31,27	219	437/1
	Кисель из повидла	150	0,08	0	27,94	112	399
Итого за полдник			6	7,81	59,21	331	
Итого за 6 день:			26,47	24,46	176,85	1031,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 7							
Завтрак							
	Омлет	80	7,32	9,9	2,5	128	229/2
	Пюре из моркови (Салат из моркови)	30	0,41	0,81	2,16	17	342/1
	Какао с молоком (сгущ.)	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	30	4,71	3,05	7,86	78	003/2
Итого за завтрак			15,74	17,16	25,11	317	
II Завтрак	Фрукт (Яблоко) / Сок фруктовый/годный	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник на м-к/б со сметаной	150	1,49	6,13	5,41	83	64
	Гороховое пюре	110	8,87	3,96	20,32	152	199
	Гуляш (котлета) из рыбы	50	1,35	2,46	2,88	39	271/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Итого за обед			14,48	13,05	56,28	401	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога	140	17,6	11,56	19,68	253	245/2
	Варенец (снежок, йогурт,ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	
Итого за полдник			21,95	15,31	25,98	329	
Итого за 7 день:			52,57	45,92	117,17	1094	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 8							
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	150	4,62	6,09	16,14	138	182/6
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			10,17	10,59	29,29	254	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктовый годный	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп-лапша на кур.б. со сметаной	150	1,93	6,24	9,09	100	088/3
	Ленивые голубцы с курицей	140	2,23	3,98	10,7	88	315/3
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			7,49	10,8	47,29	317	
Уплотненный полдник							
	Уха с консервой	150	0,9	2,24	5,83	47	95
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Конфеты	20	1,04	7	11,1	108,78	
Итого за полдник			4,58	9,72	30,57	225,78	
Итого за 8 день:			23,74	31,61	128,15	892,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,07	6,04	14,57	129	100/2
	Какао с молоком (сгущ.)	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			8,97	9,72	33,89	259	
II Завтрак							
	Сок фруктовый/годный/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Щи вегетарианские со сметаной	150	1,02	5,54	4,3	72	72
	Картофельное пюре	140	2,67	3,63	18,01	115	339
	Гуляш из печени	30	7,53	2,1	1,68	56	293
	Салат из репчатого лука	15	0,2	0,88	1,26	14	11
	Чай с сахаром	150	0	0	6,36	25	411/2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			14,62	12,71	45,08	354	
Уплотненный полдник							
	Ватрушка с творогом	80	9,22	8,53	29,96	233	441/1
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
Итого за полдник			3,95	4,22	6,42	80	
Итого за 9 день:							
			28,04	26,65	95,49	735	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 10							
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	150	4,45	6,05	16,8	139	184/2
	Кофейный напиток	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак			9,01	9,5	35,84	264	
II Завтрак							
	Сок фруктовый/ Фрукт	100	0,5	0	10,1	42	
Обед							
	Рассольник на м-к/б со сметаной	150	1,92	5,52	8,19	90	080/2
	Гречка	110	4,42	4,51	20,96	142	179/2
	Котлета из говядины	50	7,12	4,74	5,03	91	299/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,13	0,02	14,03	57	392/3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед			16,79	15,35	61,68	452	
Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре	70	1,34	1,83	9,08	58	339
	Капуста тушеная	80	1,65	2,72	4,5	49	143/2
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Печенье	20	1,5	1,9	14,6	81,4	
Итого за полдник			7,13	6,93	41,82	258,4	
Итого за 10 день:			33,43	31,78	149,44	1016,4	
СРЕДНЕЕ за 10 ДНЕЙ			34,253	35,058	133,085	985,954	