



Утверждено:

директор ГБОУ СОШ № 11

г. Кинеля

« 01 » 20 22 г. № 72 - 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 17.01.2022 года**

Разработано на основании сборника рецептов: Сборника технических нормативов - Сборника рецептов 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			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая с маслом с сахаром	150	2,75	3,41	15,75	105	331/1
	Кофейный напиток с молоком (сгущ.)	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		320	7,31	6,86	34,79	230	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный	150	0,75	0	15,15	64	
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		490	17,33	20,74	50,2	457	
Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре	140	2,67	3,63	18,01	115	339
	Огурец сол.порционно	30	0,84	0	0,39	4,83	
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Вафли (печенье, пряники)	20	1,64	3,96	10,62	85	
Итого за полдник		380	7,79	8,07	42,66	274,83	
Итого за 1 день:			33,18	35,67	142,8	1025,83	

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
	Салат из моркови	30	0,35	0,03	2,79	13	042/1
	Какао с молоком	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		280	12,57	13,61	24,61	271	
II Завтрак							
	Сок фруктовый годный	150	0,75	0	15,15	64	
Обед							
	Борщ на вегетарианский со сметаной	150	1,07	5,35	4,54	71	65
	Макаронные изделия отварные	110	3,62	3,5	23,3	139	218
	Гуляш из печени	50	12,42	4,1	2,71	97	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		500	19,75	13,43	54,18	417	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога (запеченый)	160	17,88	12,4	19,02	260	249/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	150	4,23	7,92	5,6	110	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
	Фрукт (Яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за полдник		445	25,31	20,88	38,09	442	
Итого за 2 день:			58,38	47,92	132,03	1194	

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	183/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		320	8,84	9,64	36,05	266	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктоваягодный	95	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп - лапша на м-к/б со сметаной	150	2,02	5,53	9,52	96	088/2
	Капуста тушеная с мясом	150	11,82	11,96	7,18	184	143/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,06	0,05	14,96	61	390/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед		490	17,1	18,1	45,13	413	
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	
	Ватрушка с повидлом	80	5,2	7,01	41,96	252	441/2
Итого за полдник		420	8,74	9,73	61,43	369	
Итого за 3 день:			36,18	37,97	163,61	1144	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 4							
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		320	10,17	10,59	29,29	254	
II Завтрак							
	Варенец (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	
Обед							
	Суп овощной на м-к/б со сметаной	150	4,89	5,74	11,26	116	093/1
	Перловка	110	3,23	2,25	22,21	122	179/14
	Гуляш из говядины	50	9,31	8,84	3,34	130	293/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,06	0,05	14,96	61	390/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед		500	20,69	17,44	65,24	501	
Уплотненный полдник							
	Рулет рисовый с рыбой	150	2,22	4,09	8,24	79	311/2
	Салат из свеклы	30	0,4	0,91	2,38	19	34
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Конфета	20	1,04	7	11,1	108,78	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
Итого за полдник		390	6,3	12,48	35,36	276,78	
Итого за 4 день:			41,51	44,26	136,19	1107,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке с маслом с сахаром	150	3,98	6,05	17,32	140	182/4
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		320	9,53	10,55	30,47	256	
II Завтрак							
	Сок фруктовый / Фрукт	150	0,75	0	15,15	64	
Обед							
	Суп с клецками на м-к/б со сметаной	150	2,73	6,13	9,48	104	91
	Жаркое по домашнему	150	11,55	11,68	17,43	221	292/2
	Салат из репч. лука	25	0,33	1,32	2,08	22	11
	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		515	17,38	19,63	56,66	474	
Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	150	4,62	6,35	16,65	142	179/8
	Ватрушка с творогом	80	9,22	8,53	29,96	233	441/1
	Кисель из повидла	150	0,08	0	27,94	112	399
Итого за полдник		380	13,92	14,88	74,55	487	
Итого за 5 день:							
			41,58	45,06	176,83	1281	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	110	3,62	3,5	23,3	139	218
	Икра кабачковая	35	0,56	2,2	2,59	31,78	
	Кофейный напиток со сгущ.мол (с молоком)	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		315	8,74	9,15	44,93	295,78	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный	150	0,75	0	15,15	64	
Обед							
	Суп фасолевый на кур/б	150	1,09	3,9	4,72	58	087/1
	Гречка	110	4,42	4,51	20,96	142	179/2
	Гуляш из курицы	50	0,47	1,79	2,71	29	293/3
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,06	0,05	14,96	61	390/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед		500	9,24	10,81	56,82	362	
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
	Огурец сол.порционно	30	0,84	0	0,39	4,83	
	Чай	150	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	
	Печенье (пряники, вафли)	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
Итого за полдник		390	7,97	7,39	42,59	265,23	
Итого за 6 день:			26,7	27,35	159,49	987,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 7							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,43	0,9	2,09	18	021/2
	Какао с молоком	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,71	3,05	7,86	78	003/2
Итого за завтрак		255	13,52	11,95	22,82	253	
II Завтрак							
	Сок фруктовый/годный	150	0,75	0	15,15	64	
Обед							
	Свекольник на м-к/б со сметаной	150	1,49	6,13	5,41	83	64
	Гороховое пюре	110	8,89	3,56	20,38	149	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		500	14,5	12,65	56,34	398	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога	140	17,6	11,56	19,68	253	245/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	150	4,23	7,92	5,6	110	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
	Фрукт (Яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за полдник		425	25,03	20,04	38,75	435	
Итого за 7 день:			53,8	44,64	133,06	1150	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 8							
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)	35	4,71	3,05	7,86	78	003/2
Итого за завтрак		335	13,28	13,62	30,93	300	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктовый/ягодный	95	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп гороховый на м-к/б	150	3,15	4,19	9,07	87	0,87/4
	Ленивые голубцы	150	11,72	11,46	11,88	198	315/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,06	0,05	14,96	61	390/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед		490	18,13	16,26	49,38	418	
Уплотненный полдник							
	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
	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		380	9,51	15,15	33,69	306,78	
Итого за 8 день:			42,42	45,53	135	1120,78	

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	150	3,3	3,4	12,59	94	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,71	3,05	7,86	78	003/2
Итого за завтрак		335	12,08	12,49	35,02	301	
II Завтрак							
Обед							
	Варенец (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Щи вегетарианские со сметаной	150	1,02	5,54	4,3	71	72
	Запеканка картофельная с печенью	150	16,01	8,36	17,07	208	164/2
	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		490	19,8	14,4	49,04	406	
Уплотненный полдник							
	Запеканка творожно-морковная	140	14,92	10,08	14,51	208	252/2
	Сгущ.молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	
	Молоко	150	3,95	4,22	6,42	80	419/2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за полдник		360	21,07	16,9	37,63	386,4	
Итого за 9 день:							
			57,3	47,54	127,99	1169,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	150	4,45	6,05	16,8	139	184/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,96	3,17	12,31	89	414/2
	Батон	20	1,6	0,28	6,73	36	
Итого за завтрак		320	9,01	9,5	35,84	264	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный / Фрукт	150	0,75	0	15,15	64	
Обед							
	Рассольник(Суп перловый) на м-к/б со сметаной	150	1,92	5,52	8,19	90	080/2
	Суфле из отварного мяса	80	13,26	13,78	1,87	185	295/2
	Салат из свеклы (Лук с раст.маслом)	30	0,4	0,91	2,38	19	34
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150	0,06	0,05	14,96	61	390/1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Итого за обед		450	18,84	20,82	40,87	427	
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 (печенье, вафли)	25	1,4	1,25	19,08	91	
Итого за полдник		365	7,18	6,7	46,03	272	
Итого за 10 день:			35,78	37,02	137,89	1027	
СРЕДНЕЕ за 10 ДНЕЙ			42,683	41,296	144,489	1120,68	

