

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

_____ М.Г. Корнишина

Приказ № _____ от _____

**Десятидневное меню
на весенне-летний период
для организации питания воспитанников в группах от 3-х до 7 лет
СП "Детский сад" ГБОУ ООШ пос. Сборный
м.р.Сызранский Самарской области**

1 день

| Наименование блюд | выход в гр >3х лет и <3л | белки | жиры | углеводы | ккалор | В1,мг | В2,мг | С,мг | Са,мг | Ф,мг | № рецеп. |
|---|-----------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|-------|---------|--------|----------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 1.Макароны отварные со сл. Маслом . Салат из св. моркови | 180/60 | 6,530 | 7,030 | 28,780 | 206,300 | 0,000 | 0,200 | 0,400 | 93,600 | 0,400 | 416 |
| 3.Коф. напиток со сгущ. молоком | 200 | 0,160 | 0,098 | 12,040 | 47,390 | 0,050 | 0,160 | 1,420 | 134,400 | 0,340 | 392 |
| 4.Бутерброд с маслом | 45 | 3,080 | 1,200 | 18,720 | 70,900 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 19,800 | 0,600 | 1 |
| 2 Завтрак: Сок фруктовый | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1.Салат из зеленый горошка | 60 | 0,900 | 1,550 | 1,900 | 35,080 | 0,030 | 0,015 | 3,300 | 6,440 | 25,080 | 10 |
| 2.Суп картоф. с крупой с мясом | 200 | 1,640 | 2,480 | 10,060 | 69,200 | 0,060 | 0,040 | 2,600 | 18,220 | 0,540 | 85 |
| 3.Тефтели рыбные тушеные с соусом | 80 | 9,650 | 3,690 | 10,350 | 122,500 | 0,090 | 0,090 | 0,240 | 42,130 | 0,710 | 261 |
| 4.Картофельное пюре | 130 | 4,620 | 4,520 | 25,640 | 164,090 | 0,060 | 0,020 | 0,000 | 4,990 | 0,810 | 22 |
| 5.Компот из лимона+С витам | 200 | 0,420 | | 30,970 | 85,560 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 28,640 | 1,120 | 374 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 0,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша пшеничная молочная | 200 | 0,040 | 0,000 | 11,960 | 21,620 | 0,000 | 0,000 | 4,600 | 7,360 | 1,030 | 8 |
| 2. Кисло-мол напиток | 200 | 2,820 | 2,950 | 19,310 | 115,600 | 0,045 | 0,140 | 1,200 | 114,700 | 0,400 | 397 |
| 3. Хлеб пшеничный | 30 | 2,050 | 0,800 | 12,480 | 47,270 | 0,070 | 0,330 | 0,000 | 13,200 | 0,400 | 147 |

6 день

| Наименование блюд | выход в гр >3х лет и <3л | белки | жиры | углеводы | ккалор | В1,мг | В2,мг | С,мг | Са,мг | F,мг | № рецеп. |
|------------------------------------|-----------------------------|-------|--------|----------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|----------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 1.Вермишель с маслом. Кабачковая | 160/60 | 5,690 | 9,160 | 23,700 | 200,840 | 0,072 | 0,180 | 0,810 | 165,420 | 0,480 | 77 |
| 2.Коф. напиток со сгущ. молоком | 200 | 0,140 | 0,020 | 11,240 | 45,460 | 0,000 | 0,000 | 3,140 | 14,220 | 0,360 | 393 |
| 3.Бутерброд с маслом | 45 | 3,070 | 1,200 | 18,720 | 70,900 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 19,800 | 0,600 | 1 |
| 2 Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| Вафля | 30 | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 .Свекла отварная порционно | 40 | 0,430 | 2,600 | 1,300 | 25,400 | 0,010 | 0,010 | 2,350 | 11,640 | 0,310 | 11 |
| 2.Суп картофельный с гренками и | 200/10 | 6,230 | 2,800 | 39,900 | 209,000 | 0,180 | 0,091 | 9,600 | 33,300 | 2,040 | 77 /115 |
| 3.Котлета рыбная любительская соус | 60/30 | 7,560 | 3,570 | 1,800 | 80,000 | 0,049 | 0,042 | 5,180 | 23,810 | 0,400 | 247 |
| 4.Рагу из овощей | 140 | 1,800 | 10,360 | 15,900 | 152,860 | 0,060 | 0,060 | 7,440 | 27,350 | 1,000 | 137 |
| 5.Компот из лимона +С вит | 200 | 0,420 | 0,000 | 30,970 | 85,560 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 28,640 | 1,120 | 376 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 1,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| 7. Хлеб пшеничный | 40 | 2,960 | 4,000 | 10,250 | 170,400 | 0,050 | 0,020 | 0,000 | 8,000 | 0,600 | 151 |
| Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | | |
| 1. Булочка "Московская" | 70 | 0,850 | 7,550 | 11,120 | 132,500 | 0,010 | 0,005 | 0,000 | 2,000 | 0,125 | 152 |
| 2. Кисло-мол напиток | 200 | 3,770 | 3,930 | 25,950 | 153,950 | 0,060 | 0,180 | 1,600 | 152,940 | 0,560 | 397 |
| 3.Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 0,040 | 0,000 | 11,960 | 21,620 | 0,000 | 0,000 | 4,600 | 7,360 | 1,030 | |
| 4 Фрукты свежие | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| итого полдник | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | |

7 день

| Наименование блюд | выход в гр >3х лет и <3л | белки | жиры | углеводы | ккалор | В1,мг | В2,мг | С,мг | Са,мг | Ф,мг | № рецеп |
|---|-----------------------------|--------|--------|----------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша пшеничная молочная со сл. Маслом | 200 | 6,720 | 10,420 | 25,086 | 224,940 | 0,100 | 0,200 | 0,900 | 185,860 | 0,720 | 11/4 |
| 2.Какао с молоком | 200 | 2,650 | 2,790 | 13,570 | 92,400 | 0,540 | 0,160 | 1,420 | 134,400 | 0,340 | 394 |
| 3.Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 3,070 | 1,200 | 18,720 | 70,900 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 19,800 | 0,600 | 1 |
| 2 Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 2. Кисло-мол напиток | 200 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1.Солен огурец | 60 | 0,630 | 3,080 | 3,860 | 45,300 | 0,030 | 0,030 | 6,620 | 16,770 | 0,440 | 45 |
| 2.Суп картофельный с крупой с | 200 | 4,100 | 4,280 | 12,900 | 106,600 | 0,120 | 0,060 | 4,660 | 40,220 | 1,440 | 80 |
| 3.Ленивые голубцы | 200 | 13,260 | 8,520 | 18,790 | 205,000 | 0,075 | 0,150 | 18,780 | 56,500 | 1,530 | 298 |
| 4.Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,420 | 0,000 | 30,970 | 85,560 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 28,640 | 1,120 | 372 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 0,040 | 0,000 | 11,960 | 21,620 | 0,000 | 0,000 | 4,600 | 7,360 | 1,030 | |
| 6. Хлеб пшеничный | 40 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 0,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | | |
| 1. Каша манна мол с сл м | 30 | 2,960 | 4,000 | 10,250 | 170,400 | 0,050 | 0,020 | 0,000 | 8,000 | 0,600 | 245/372 |
| 2.Ватрушка из творога. | 150 | 0,040 | 0,000 | 11,960 | 21,620 | 0,000 | 0,000 | 4,600 | 7,360 | 1,030 | 202 |
| 3.Чай с сахаром | 200 | 0,160 | 0,900 | 12,040 | 47,390 | 0,050 | 0,160 | 1,420 | 134,400 | 0,340 | 392 |
| 4 Фрукты свежие | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| итого полдник | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | |

9 день

| Наименование блюд | выход в гр >3х лет и <3л | белки | жиры | углеводы | ккалор | В1,мг | В2,мг | С,мг | Са,мг | F,мг | № рецеп |
|------------------------------------|-----------------------------|--------|--------|----------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 1.Запеканка из творога со сгущ | 150\30 | 26,300 | 18,060 | 25,700 | 370,500 | 0,075 | 0,390 | 0,360 | 220,950 | 1,040 | 237/251 |
| 2. Кофейный напиток | 200 | 2,650 | 2,790 | 13,570 | 92,400 | 0,540 | 0,160 | 1,420 | 134,400 | 0,340 | 392 |
| 3.Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 3,070 | 1,200 | 18,720 | 70,900 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 19,800 | 0,600 | 1 |
| 2 Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 Соленый огурец порционно | 40 | 0,150 | 0,000 | 0,450 | 2,450 | 0,000 | 0,000 | 1,750 | 4,000 | 0,150 | 33 |
| 2.Щи из свеж капусты с картоф. и с | 200 | 1,670 | 5,060 | 8,510 | 86,260 | 0,040 | 0,040 | 14,780 | 34,660 | 0,640 | 67 |
| 3. Рагу овощное. Шницель рыбный | 140/60 | 15,000 | 16,300 | 20,600 | 291,000 | 0,100 | 0,120 | 2,860 | 22,260 | 3,000 | 68 |
| 5.Компот из сушеных плодов | 200 | 0,420 | | 30,970 | 85,560 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 28,640 | 1,120 | 374 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 0,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| 2. Хлеб пшеничный | 40 | 7,900 | 4,700 | 25,010 | 113,140 | 0,066 | 0,010 | 0,036 | 43,540 | 0,770 | 445 |
| Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | | |
| 1.Кондит. изд Печенье | 40 | 2,960 | 4,000 | 10,250 | 170,400 | 0,050 | 0,020 | 0,000 | 8,000 | 0,600 | 151 |
| 2. Кисло-мол напиток | 200 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| 1.Суп молочный с крупой (гречка) | 200 | 0,040 | 0,000 | 11,960 | 21,620 | 0,000 | 0,000 | 4,600 | 7,360 | 1,030 | |
| 4 Фрукты свежие | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| итого полдник | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | |

10 день

| Наименование блюд | выход в гр >3х лет и <3л | белки | жиры | углеводы | ккалор | В1,мг | В2,мг | С,мг | Са,мг | Ф,мг | № рецеп |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|--------|----------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша молочная ассорти | 200 | 4,338 | 4,572 | 15,156 | 119,000 | 0,054 | 0,180 | 0,828 | 142,930 | 0,216 | 94 |
| 2.Чай с сахаром | 200 | 0,160 | 0,000 | 12,040 | 47,390 | 0,050 | 0,160 | 1,420 | 134,400 | 0,340 | 393 |
| 3.Бутерброд с маслом | 30 | 2,050 | 0,800 | 12,480 | 47,270 | 0,070 | 0,330 | 0,000 | 10,050 | 0,210 | 1 |
| | 45 | 3,070 | 1,200 | 18,720 | 70,900 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 19,800 | 0,600 | 1 |
| 2 Завтрак: | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| Сок фруктовый | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| Итого завтрак | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1.Салат из зел горошка с луком | 60 | 0,710 | 5,030 | 8,140 | 80,730 | 0,010 | 0,020 | 5,000 | 18,500 | 0,700 | 33/1 |
| 2.Борщ с мясом | 200 | 1,640 | 2,000 | 11,280 | 87,800 | 0,060 | 0,040 | 7,040 | 29,300 | 1,080 | 58 |
| 3.Плов из птицы | 200 | 9,023 | 7,133 | 2,296 | 109,375 | 0,021 | 0,063 | 0,483 | 16,275 | 0,693 | 277 |
| 5.Компот из лимона +С витам | 200 | 0,420 | 0,000 | 30,970 | 85,560 | 0,000 | 0,000 | 0,360 | 28,640 | 1,120 | 376 |
| 6. Хлеб ржаной | 30 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 0,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| 7. Хлеб пшеничный | 30 | 2,810 | 0,440 | 23,520 | 111,560 | 0,130 | 0,700 | 0,000 | 26,400 | 0,800 | 147 |
| Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | | |
| 1. Ватрушка с повидлом | 70 | 0,850 | 7,550 | 11,120 | 132,500 | 0,010 | 0,005 | 0,000 | 2,000 | 0,125 | 152 |
| 2.Свекла отварная порц. | 40 | 0,650 | 3,080 | 3,940 | 46,300 | 0,025 | 0,025 | 6,700 | 17,850 | 0,440 | 30/1 |
| 3.Картофельное пюре | 180 | 6,940 | 11,720 | 65,240 | 352,660 | 0,060 | 0,120 | 0,060 | 47,200 | 2,820 | 251 |
| 4. Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 395 |
| 5 Фрукты свежие | 100 | 0,900 | 0,200 | 9,500 | 40,000 | 0,015 | 0,015 | 3,000 | 10,050 | 2,100 | 134 |
| итого полдник | | | | | | | | | | | |
| Всего | | | | | | | | | | | |