

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

О.В. Дудина

Приказ № 290 от 28.08.2025г

**Десятидневное меню
на осенний зимний период
для организации питания воспитанников в группа до 3-х лет
СП "Детский сад" ГБОУ ООШ пос. Сборный
м.р.Сызранский Самарской области**

1 день

[illegible]

2 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
1. Завтрак:											
1.Каша манная молочн	150	6,180	5,670	25,290	17,709	0,045	0,075	5,280	57,090	0,430	1
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с сыром	30	3,153	4,587	9,708	92,667	0,033	0,033	0,048	64,068	0,474	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
итого завтрак											
Обед:											
1.Салат из св лука	40	0,399	1,854	2,337	27,630	0,015	0,006	2,850	8,835	0,228	11
2.Суп картоф. с бобовыми	150	3,070	3,210	9,670	79,950	0,090	0,040	3,450	30,220	1,080	81
3. Сельдь соленая порц	25	4,250	2,130	0,000	36,000	0,010	0,030	0,000	20,000	0,280	8
4.Картофельное Пюре	120	2,660	2,840	15,000	96,210	0,102	0,102	12,277	45,350	0,706	339
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
5. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Ватрушка с творогом	60	7,900	4,698	25,014	173,142	0,066	0,102	0,036	43,542	0,774	78
2. Каша ячневая молочная	180	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
2. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Какао с молоком	180	3,780	3,258	15,552	106,794	0,054	0,162	1,440	137,646	0,486	21
Всего		44,167	37,077	193,241	1452,000	0,760	1,545	29,696	668,261	9,333	

3 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. Омлет натуральный	100	8,810	14,220	1,690	195,385	0,062	0,369	0,153	71,385	1,815	8
2. Кабачковая икра	40	0,760	3,560	3,080	47,600	0,008	0,020	2,080	16,400	0,280	54
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
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	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
итого завтрак											
Обед:											
1.Свекла отварная порц.	30	0,213	1,035	1,254	13,920	0,003	0,006	1,410	5,268	0,201	33/1
2.Суп картофельный с мясом	150	1,410	1,695	9,975	60,750	0,075	0,045	7,200	15,510	0,705	89
3.Макароны отварные	120	4,600	0,660	24,910	124,080	0,072	0,024	0,000	5,988	0,972	204
4 Печень по строгановски	70	10,080	4,046	2,485	85,057	0,070	0,700	0,364	19,670	3,241	104
4.Компот из свежих плодов (яблок) +С	150	0,120	0,120	17,910	73,200	0,000	0,000	1,290	10,860	0,705	24
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
7.Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Крендель сахарный	60	4,248	7,884	33,444	222,000	0,072	0,060	0,000	11,640	0,768	71
2. Кисель	180	0,080	0,000	20,030	80,000	0,002	0,004	0,070	9,400	0,260	22
3.Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,115	0,180	94
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		42,205	41,905	209,462	1535,000	0,625	2,098	21,620	351,217	17,922	

4 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.
1. Завтрак:											
1.Запеканка из творога	150	26,310	18,075	25,725	370,500	0,075	0,390	0,360	220,950	1,035	237
2. Сгущеное молоко	30	2,140	2,550	16,650	98,400	0,060	0,380	1,000	102,000	0,200	59
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с сыром	30	3,153	4,587	9,708	92,667	0,033	0,033	0,048	64,068	0,474	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
итого завтрак											
Обед:											
1. Соленый огурец	25	0,100	0,000	0,200	1,650	0,000	0,000	0,650	2,900	0,100	34
2.Щи из св. капусты с картофелем с	150	1,620	1,700	10,290	82,850	0,075	0,045	4,950	14,760	0,650	82
3 П.ф котлеты из минтая рыб	62	17,100	5,400	6,400	143,000						
4.Рис отварной	100	2,430	3,580	24,460	139,800	0,020	0,010	0,000	0,910	0,350	315
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
3. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
Ужин:											
1 Суп молоч. с макарон.изд	180	6,644	6,160	20,064	162,360	0,088	0,242	1,012	181,214	0,594	7
2. Хлеб пшеничный	40	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	
2. Кофейный напиток	180	2,340	1,995	10,635	70,005	0,030	0,105	0,975	94,305	0,105	26
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
4. Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	76
Итого полдник											
Всего		76,902	54,747	223,772	1512,000	0,586	6,590	13,010	869,657	8,073	

5 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Р,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Каша кукурузная молочная со слив.	180	3,300	4,500	16,800	143,700	0,000	0,150	0,450	93,400	0,300	182
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
итого завтрак											
Обед:											
2. Икра кабачковая	40	0,760	3,560	3,080	47,600	0,008	0,020	2,080	16,400	0,280	54
2.Борщ с мясом	150	0,730	1,960	5,100	41,000	0,020	0,020	4,110	17,750	0,480	68
3.П ф Палочки "Сытные"	62	13,200	10,100	6,200	165,000						71
4.Картофельное Пюре	120	2,660	2,840	15,000	96,210	0,102	0,102	12,277	45,350	0,706	339
5.Компот из лимона+С витам	150	0,330	0,075	25,500	103,950	0,015	0,015	9,675	17,640	0,180	23
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Домашняя"	60	4,740	4,870	32,700	193,200	0,080	0,060	0,000	13,440	0,840	68
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
3.Каша пшеничная молоч с маслом сл	150	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	14
4.Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого полдник											
Всего		37,919	37,095	222,154	1488,000	0,576	1,222	34,555	360,126	9,461	

6 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Каша пшеничная молоч с маслом сахар	150	6,144	0,880	33,216	165,440	0,096	0,032	0,000	7,980	1,296	58
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
4.Бутерброд с маслом	30	1,830	5,660	10,960	102,000	0,036	0,024	0,000	6,970	0,460	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
итого завтрак											
Обед:											
1.Свекла отварная порц.	30	0,213	1,035	1,254	13,920	0,003	0,006	1,410	5,268	0,201	33/1
2.Суп картофельный с мясом	150	1,410	1,695	9,975	60,750	0,075	0,045	7,200	15,510	0,705	89
2Гренки	10	3,900	2,011	25,189	134,390	0,125	0,063	7,200	22,756	1,340	77 /115
3.П.ф биточки из минтая	62	16,300	3,300	11,400	140,000						
4.Рагу из овощей	120	1,200	6,910	713,330	95,240	0,040	0,040	4,960	18,290	0,500	137
5.Компот из лимона+С витам	150	0,330	0,075	25,500	103,950	0,015	0,015	9,675	17,640	0,180	23
6. Хлеб ржаной	20	1,050	0,400	6,240	23,130	0,030	0,160	0,000	5,050	1,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Московская"	60	4,248	7,884	33,440	222,000	0,072	0,060	0,000	11,640	0,768	464
2. Суп молочный с крупой (рис)	150	3,615	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,115	0,180	94
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
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		44,975	37,890	940,794	1526,275	0,612	0,640	36,450	287,129	11,955	

7 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша манная молочн	150	6,180	5,670	25,290	17,709	0,045	0,075	5,280	57,090	0,430	1
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с сыром	30	3,153	4,587	9,708	92,667	0,033	0,033	0,048	64,068	0,474	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
итого завтрак											
Обед:											
1.Салат из зел горошка	40	0,360	0,620	0,760	10,030	0,012	0,006	1,320	2,580	0,009	10
2.Суп картофельный с крупой с мясом	150	1,000	1,120	6,800	41,300	0,040	0,020	3,300	10,360	0,410	80
3.П.ф голубцы "Вкусные", соус том	62/20	11,300	8,900	8,200	175,000						70
4 Картофельное пюре	120	2,660	2,840	15,000	96,210	0,102	0,102	12,277	45,350	0,706	339
5.Компот из свежих плодов (яблок) +С	150	0,120	0,120	17,910	73,200	0,000	0,000	1,290	10,860	0,705	24
6. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	
7. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Каша пшеничная молоч.	150	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
1.Кондитерские изделия	20	7,900	4,698	25,014	173,142	0,066	0,102	0,036	43,542	0,774	78
3.Какао с молоком	180	0,130	1,000	10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
2. 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		45,248	38,370	188,562	1455,000	0,683	1,463	28,746	577,195	11,133	

8 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1. Омлет натуральный	100	8,810	14,220	1,690	195,385	0,062	0,369	0,153	71,385	1,815	8
2. Кабачковая икра	40	0,760	3,560	3,080	47,600	0,008	0,020	2,080	16,400	0,280	54
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
итого завтрак											
Обед:											
1. Солёный огурец	25	0,100	0,000	0,200	1,650	0,000	0,000	0,650	2,900	0,100	34
2.Рассольник "Ленинградский"	150	1,512	3,369	11,952	86,940	0,072	0,036	5,436	19,044	0,702	76
3.Макароны отварные	120	4,600	0,660	24,910	124,080	0,072	0,024	0,000	5,988	0,972	204
4.Соус молочный	30	0,582	1,356	3,978	30,450	0,009	0,021	0,096	18,813	0,051	16
4 П.ф. Котлета Сочная	62	14,400	11,100	4,300	175,000						
5.Компот из лимона+С витам	150	0,330	0,075	25,500	103,950	0,015	0,015	9,675	17,640	0,180	23
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Булочка "Молочная"	60	4,640	0,990	26,110	132,000	0,080	0,060	0,130	30,200	0,730	66
2.Каша кукурузная молочная со слив. маслом	180	3,300	4,500	16,800	143,700	0,000	0,150	0,450	93,400	0,300	182
2. Кисель	180	0,080	0,000	20,030	80,000	0,002	0,004	0,070	9,400	0,260	22
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		46,483	44,505	211,104	1443,392	0,521	1,404	24,103	337,951	13,785	

9 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. Запеканка с творогом смет соус	120/30	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
2. Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
3. Бутерброд с сыром	30	3,153	4,587	9,708	92,667	0,033	0,033	0,048	64,068	0,474	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
итого завтрак											
Обед:											
1 Салат из свеклы	30	0,213	1,035	1,254	13,920	0,003	0,006	1,410	5,270	0,201	33
2. Щи из свеж капусты с картоф. и с	150	1,260	3,510	6,102	61,020	0,036	0,036	13,302	31,194	0,576	67
3. Каша гречневая	150	8,550	7,200	41,200	270,500	0,210	0,100	0,000	14,240	4,550	67
5. П.ф. котлета из минтая	62	17,100	5,400	6,400							
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
4. Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	76
2. Кофейный напиток	180	2,340	1,995	10,635	70,005	0,030	0,105	0,975	94,305	0,105	26
1 Суп молоч. с макарон. изд	180	6,644	6,160	20,064	162,360	0,088	0,242	1,012	181,214	0,594	7
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		56,135	41,017	199,233	1455,000	0,745	1,517	21,062	645,501	14,775	

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. маслом	150	3,800	4,300	10,300	132,000	0,000	0,150	0,045	86,250	0,450	11
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005	0,000	0,000	0,015	7,995	0,195	395
4.Бутерброд с маслом	30	1,830	5,660	10,960	102,000	0,036	0,024	0,000	6,970	0,460	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
итого завтрак											
Обед:											
1. Свекла порц	30	0,213	1,035	1,254	13,920	0,003	0,006	1,410	5,268	0,201	33/1
2.Борщ с мясом	150	0,730	1,960	5,100	41,000	0,020	0,020	4,110	17,750	0,480	68
3. П.ф. Тефтели " С Морковью" , соус т	62	12,900	9,200	10,400	179,000						72
4. Картофельное пюре	120	2,660	2,840	15,000	96,210	0,102	0,102	12,277	45,350	0,706	339
5.Компот из лимона+С витам	150	0,330	0,075	25,500	103,950	0,015	0,015	9,675	17,640	0,180	23
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Ватрушка с повидлом	60	7,900	4,698	25,014	173,142	0,066	0,102	0,036	43,542	0,774	78
2.Каша манная молочная	150	6,180	5,670	25,290	17,709	0,045	0,075	5,280	57,090	0,430	1
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750	0,000	0,000	0,300	23,865	0,930	376
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		42,418	37,268	201,188	1438,000	0,452	1,179	38,148	348,870	12,506	