



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

**Ежедневное меню основного питания понедельник. (неделя 1, день 1)**  
**Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»**  
**12 часов**

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом слив.	130,00	160,00	143,00	183,00
Чай с сахаром	150,00	180,00	21,00	25,00
Бутерброд с маслом сливочным	35,00	40,00	78,00	108,00
<b>ИТОГО</b>	<b>315,00</b>	<b>380,00</b>	<b>242,00</b>	<b>316,00</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Сок фруктовый	200,00	200,00	84,00	84,00
Вафли	20,00	30,00	84,60	126,90
<b>ИТОГО</b>	<b>220,00</b>	<b>230,00</b>	<b>168,60</b>	<b>210,90</b>
<b>Обед</b>				
Салат свеклы	40,00	50,00	42,00	56,00
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150,00	180,00	220,00	275,00
Бефстроганов из печени	60,00	90,00	162,00	215,00
Макаронные изделия отварные	80,00	100,00	138,00	187,00
Компот из с\ф	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>500,00</b>	<b>620,00</b>	<b>700,50</b>	<b>900,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Сырники из творога	100,00	130,00	280,00	345,00
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
Фрукт	95,00	100,00	44,5	47,00
<b>ИТОГО</b>	<b>315,00</b>	<b>370,00</b>	<b>384,50</b>	<b>462,00</b>
<b>Всего</b>	<b>1350,00</b>	<b>1600,00</b>	<b>1495,60</b>	<b>1889,20</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева



Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани

М.А.Шапошникова

30.09.2024г.

Утверждаю

Ежедневное меню основного питания вторник. (неделя 1, день 2)  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Если	Сад	Если	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая вязкая молочная	150,00	180,00	201,50	224,50
Кофейный напиток с молоком	150,00	170,00	119,00	126,00
Бутерброд с сыром	40,00	50,00	115,00	146,00
<b>ИТОГО</b>	<b>340,00</b>	<b>400,00</b>	<b>435,50</b>	<b>496,50</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>				
Салат из зеленого горошка с луком	30,00	40,00	22,00	34,00
Суп картофельный с вермишелью	150,00	180,00	63,00	84,00
Бифштекс куриный натуральный "Рубленный"	50,00	50,00	127,10	127,10
Пюре картофельное	100,00	120,00	145,00	146,00
Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>500,00</b>	<b>590,00</b>	<b>495,60</b>	<b>558,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Рыба, запеченная по - польски	140,00	180,00	167,50	224,00
Чай с лимоном	150,00	180,00	41,00	52,00
Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	94,00	117,00
<b>ИТОГО</b>	<b>425,00</b>	<b>510,00</b>	<b>347,00</b>	<b>440,00</b>
<b>Всего</b>	<b>1385,00</b>	<b>1640,00</b>	<b>1338,10</b>	<b>1564,90</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

**Ежедневное меню основного питания среда. (1 неделя, день 3)**  
**Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»**  
**12 часов**

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша геркулесовая вязкая молочная	150,00	180,00	193,30	214,20
Какао с молоком	150,00	180,00	87,00	104,00
Бутерброд с маслом сливочным	35,00	40,00	78,00	108,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335,00</b>	<b>400,00</b>	<b>358,30</b>	<b>426,20</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>				
Салат из белокочанной капусты	30,00	40,00	32,00	45,00
Суп картофельный с гренками на м/б	150,00	180,00	124,00	154,00
хлеб пшеничный (гренки)	30,00	35,00	35,00	52,00
Пирожок печеный с мясом	120,00	140,00	298,80	361,80
Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>500,00</b>	<b>595,00</b>	<b>628,30</b>	<b>780,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Запеканка из творога с маслом сливочным	120,00	150,00	195,00	265,00
Напиток из шиповника	150,00	180,00	41,90	54,30
Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
<b>ИТОГО</b>	<b>365,00</b>	<b>430,00</b>	<b>281,40</b>	<b>366,30</b>
<b>Всего</b>	<b>1320,00</b>	<b>1565,00</b>	<b>1328,00</b>	<b>1642,60</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

  
О.В. Дорофеева



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

Ежедневное меню основного питания четверг. ( 1 неделя, день 4 )  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
		Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>					
	Каша манная вязкая молочная	150,00	180,00	198,00	214,70
	Кофейный напиток с молоком	150,00	170,00	119,00	126,00
	Бутерброд с сыром	40,00	50,00	115,00	146,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>340,00</b>	<b>400,00</b>	<b>432,00</b>	<b>486,70</b>
<b>Второй завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>					
	Икра морковная	30,00	50,00	47,20	70,40
	Борщ со сметаной	150,00	180,00	172,00	218,00
	Суфле куриное с рисом	100,00	130,00	289,00	341,00
	Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>450,00</b>	<b>560,00</b>	<b>646,70</b>	<b>796,70</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
	Биточки рыбные запеченные	60,00	80,00	112,00	136,00
	Пюре картофельное	100,00	120,00	145,00	164,00
	Чай с сахаром	150,00	180,00	21,00	25,00
	Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	94,00	117,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>445,00</b>	<b>530,00</b>	<b>416,50</b>	<b>489,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1355,00</b>	<b>1630,00</b>	<b>1555,20</b>	<b>1842,40</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.



Ежедневное меню основного питания пятница. (1 неделя, день 5)  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
		Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
	<b>Завтрак</b>				
	Каша пшениная вязкая молочная	150,00	180,00	202,00	225,50
	Какао с молоком	150,00	180,00	87,00	104,00
	Бутерброд с маслом сливочным	35,00	40,00	78,00	108,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>335,00</b>	<b>400,00</b>	<b>367,00</b>	<b>437,50</b>
	<b>Второй завтрак</b>				
	Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
	<b>Обед</b>				
	Салат из свеклы	40,00	50,00	42,00	56,00
	Рассольник на м/б	150,00	180,00	174,00	216,00
	Котлета мясная "Особая"	50,00	50,00	110,00	110,00
	Капуста тушеная	80,00	100,00	75,00	97,00
	Компот из яблок	130,00	150,00	34,00	48,00
	Хлеб	40,00	50,00	65,00	82,50
	<b>ИТОГО</b>	<b>490,00</b>	<b>580,00</b>	<b>500,00</b>	<b>609,50</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>				
	Булочка домашняя	120,00	140,00	194,00	286,00
	Сок фруктовый	200,00	200,00	84,00	84,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>320,00</b>	<b>340,00</b>	<b>278,00</b>	<b>370,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1265,00</b>	<b>1460,00</b>	<b>1205,00</b>	<b>1487,00</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

**Ежедневное меню основного питания понедельник. (2 неделя, день 6)**  
**Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»**  
**12 часов**

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Макаронные изделия отварные	80,00	100,00	138,00	187,00
Чай с сахаром	150,00	180,00	21,00	25,00
Бутерброд с маслом сливочным	35,00	40,00	78,00	108,00
<b>ИТОГО</b>	<b>265,00</b>	<b>320,00</b>	<b>237,00</b>	<b>320,00</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Сок фруктовый	200,00	200,00	84,00	84,00
Вафли	20,00	30,00	70,80	106,20
<b>ИТОГО</b>	<b>220,00</b>	<b>230,00</b>	<b>154,80</b>	<b>190,20</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы	40,00	50,00	42,00	56,00
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150,00	180,00	220,00	275,00
Бефстроганов из печени	60,00	90,00	162,00	215,00
Каша гречневая рассыпчатая	80,00	100,00	94,00	117,00
Компот из с\ф	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>500,00</b>	<b>620,00</b>	<b>656,50</b>	<b>830,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Запеканка из творога	120,00	150,00	195,00	265,00
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335,00</b>	<b>390,00</b>	<b>299,50</b>	<b>382,00</b>
<b>Всего</b>	<b>1320,00</b>	<b>1560,00</b>	<b>1347,80</b>	<b>1722,50</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

Ежедневное меню основного питания вторник. (2 неделя, день 7)  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша манная вязкая молочная	150,00	180,00	198,00	214,70
Кофейный напиток с молоком	150,00	170,00	119,00	126,00
Бутерброд с сыром	40,00	50,00	115,00	146,00
<b>ИТОГО</b>	<b>340,00</b>	<b>400,00</b>	<b>432,00</b>	<b>486,70</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>				
Свекла из репчатого лука	30,00	40,00	16,00	20,00
Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	63,00	84,00
Овощное рагу с курицей	120,00	140,00	97,00	122,00
Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>470,00</b>	<b>560,00</b>	<b>314,50</b>	<b>393,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Биточки рыбные запеченные	60,00	80,00	112,00	136,00
Каша перловая рассыпчатая	80,00	100,00	112,00	139,4
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	94,00	117,00
Чай с лимоном	150,00	180,00	41,00	52,00
Яблоко	95,00	100,00	44,50	47,00
<b>ИТОГО</b>	<b>425,00</b>	<b>510,00</b>	<b>403,50</b>	<b>352,00</b>
<b>Всего</b>	<b>1355,00</b>	<b>1610,00</b>	<b>1210,00</b>	<b>1302,00</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

О.В. Дорофеева



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

Ежедневное меню основного питания среда. (2 неделя, день 8)  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша геркулесовая вязкая молочная	150,00	180,00	193,30	214,20
Какао с молоком	150,00	180,00	87,00	104,00
Бутерброд с маслом сливочным	35,00	40,00	78,00	108,00
<b>ИТОГО</b>	<b>335,00</b>	<b>400,00</b>	<b>358,30</b>	<b>426,20</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>				
Винигрет овощной	40,00	60,00	57,00	76,00
Суп картофельный с мясом ,с гренками	150,00	180,00	124,00	154,00
Суфле из печени с рисом	120,00	150,00	258,00	316,00
Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>480,00</b>	<b>590,00</b>	<b>577,50</b>	<b>713,30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Ватрушка с творогом	130,00	150,00	237,00	348,4
Напиток из шиповника	150,00	180,00	41,90	54,30
Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
<b>ИТОГО</b>	<b>375,00</b>	<b>430,00</b>	<b>323,40</b>	<b>449,70</b>
<b>Всего</b>	<b>1310,00</b>	<b>1560,00</b>	<b>1319,20</b>	<b>1659,20</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

  
О.В. Дорофеева





Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани  
М.А.Шапошникова  
30.09.2024г.

Ежедневное меню основного питания четверг. ( 2 неделя, день 9)  
Возрастная категория: 2-7 лет Длительность пребывания в СП «Детский сад №10»  
12 часов

Наименование блюд	Выход блюд		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Гр/мл	Гр/мл	ккал	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая вязкая молочная	150,00	180,00	201,50	224,50
Кофейный напиток с молоком	150,00	170,00	119,00	126,00
Бутерброд с сыром	40,00	50,00	115,00	146,00
<b>ИТОГО</b>	<b>340,00</b>	<b>400,00</b>	<b>435,50</b>	<b>496,50</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Кисломолочный продукт	120,00	140,00	60,00	70,00
<b>ИТОГО</b>	<b>120,00</b>	<b>140,00</b>	<b>60,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед</b>				
Икра морковная	30,00	50,00	47,20	70,46
Борщ со сметаной	150,00	180,00	172,00	218,00
Котлета куриная "Сочная"	50,00	50,00	99,00	99,00
Макаронные изделия отварные	80,00	100,00	138,00	187,00
Компот из сухофруктов	130,00	150,00	73,50	84,80
Хлеб ржаной	40,00	50,00	65,00	82,50
<b>ИТОГО</b>	<b>480,00</b>	<b>580,00</b>	<b>594,70</b>	<b>741,76</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Рыба, запеченная в омлете	130,00	150,00	201,00	275,00
Чай с сахаром	150,00	180,00	21,00	25,00
Фрукт	95,00	100,00	44,50	47,00
Хлеб пшеничный	40,00	50,00	94,00	117,00
<b>ИТОГО</b>	<b>415,00</b>	<b>480,00</b>	<b>360,50</b>	<b>464,00</b>
<b>Всего</b>	<b>1355,00</b>	<b>1600,00</b>	<b>1450,70</b>	<b>1772,26</b>

Руководитель СП «Детский сад №10»

 О.В. Дорофеева

