

СОГЛАСОВАНО:

Родительским комитетом

Председатель родительского комитета

Лавр Лаврилова С.В.
«30» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
М.А. Шапошникова
приказ от «30» сентября 2024 г. № 32-СП



ОСНОВНОЕ (организованное) 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период

для детей с 2-х до 3-х лет и детей с 3-х до 7-ми лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад № 10»

ПОНЕДЕЛЬНИК – НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. Ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом сливочным	130/160	3,8/4,9	5,1/5,4	21,7/29,87	143/183	-	№179
крупa гречневая	30/40						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	315/380	5,3/7,2	8,5/9,8	38,4/52,5	242/316	-	
<i>2 завтрак</i>							
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
Кондитерское изделие (вафли)	20/30	0,6/0,9	0,4/0,6	16,2/24,3	70,8/106,2	-	№7
ИТОГО:	220/230	1,4/1,7	0,4/0,6	35,8/43,9	154,8/190,2	3,6	
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150/180	7,4/9,2	11,8/16,1	18,8/22,4	220/275	10,1/16,8	№73
говядина	30/40						
картофель	70/80						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
томатная паста	3/3						
зелень петрушки	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						

сметана	10/12						
Бефстроганов из печени	60/90	12,8/17,1	5,4/7,8	6,1/8,2	162/215	0,26/0,52	№294, №372
печень говяжья	60/80						
мука пшеничная	2/2						
масло растительное	2/3						
масло сливочное	2/3						
сметана	15/20						
лук репчатый	10/15						
морковь	10/15						
Макаронные изделия отварные	80/100	2,6/3,7	2,8/4,5	17,1/23,6	138/187	-	№218
макаронные изделия	25/35						
масло сливочное	3/4						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	500/620	25,2/33,4	22,5/32,2	77,2/97,1	701/902	15/23	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Сырники из творога	100/130	13,7/20,6	12,5/15,4	25,3/29,2	280/345	0,31/0,43	№245
творог	80/110						
мука пшеничная	20/25						
яйцо (1/5 шт)	10						
сахар	10/10						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	1/1						
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	315/370	16,9/24,7	16,1/19,7	39,2/44,7	385/462	15,3/21,5	
Итого за первый день:		48/67	48/62	191/238	1483/1870	34/48	
<i>Соль</i>	3/5						

ВТОРНИК - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша рисовая вязкая молочная	150/180	5/5,62	8,4/8,78	26,9/31,3	201,5/224,5	-	№182
молоко	130/140						
крупа рисовая	20/25						
сахар	5/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11/13,6	15/16,5	54,3/65,3	436/497	1/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из зеленого горошка с луком	30/40	0,5/0,8	2,45/2,54	1,1/1,95	22/34	1,2/1,6	№11
горошек консервированный	20/25						
лук репчатый	15/20						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с вермишелью	150/180	1,6/2,15	1,7/2,27	10,2/13,7	63/84	4,95/6,5	№88
картофель	70/80						
вермишель	10/15						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
Бифштеке куриный натуральный «Рубленный»	50	12,8	8,4	-	127,1	-	
бифштеке куриный натур. «Рубленный», п/ф	62						

Пюре картофельное	100/120	2,1/3,5	0,8/1,2	14,7/22	145/164	3,7/5,5	№339
картофель	120/140						
молоко	20/25						
масло сливочное	5/5						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	500/590	18,8/21,8	13,8/15	57,7/75,6	496/576	10/14	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Рыба, запеченная по - польски	140/180	18,7/22,5	7,8/11,2	4/5,6	167,5/224	0,5/0,68	№284
свежая рыба (горбуша)	70/80						
молоко	40/50						
яйцо (1 - 1,5 шт)	40/60						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
масло растительное	2/2						
масло сливочное	2/3						
Чай с лимоном	150/180	0,1/0,2	0,01/0,02	7,6/8,2	41/52	1,8/2,6	№412
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
лимон	2/2						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	425/510	21,6/26,4	8,5/12,1	41/49,3	347/440	16/23	
Итого за второй день:							
<i>Соль</i>	3/5	54/65	41/47	157/196	1339/1583	28/38	

СРЕДА - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша геркулесовая вязкая молочная	150/180	5,87/6,7	9,5/10,13	24,2/27,96	193,3/214,2	-	№182
молоко	130/140						
геркулес	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,5/10,3	14,4/16,3	46,7/60,2	358/426	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из белокочанной капусты	30/40	0,67/0,85	2,04/3,05	2,7/3,4	32/45	6,7/8,9	№21
капуста	30/40						
морковь	10/10						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с гренками на м/б	150/180	2,98/3,5	5,3/7,2	17,5/20,2	124/154	4,7/7,8	№83
говядина	40/40						
картофель	80/90						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
хлеб пшеничный (гренки)	30/35	1,62/1,7	0,1/0,2	6,8/10,2	35/52	-	№123

Пирожок печенный с мясом	120/140	18,76/24,92	8,5/11,48	43,7/51,34	298,8/361,8	0,35/0,62	№437/ №494
говядина	60/70						
мука пшеничная	50/60						
дрожжи	1,0/1,2						
молоко	30/35						
яйцо (1/8 шт)	5						
масло сливочное	5/6						
масло растительное	3/4						
сахар	2/3						
лук репчатый	10/10						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	470/560	25,8/33,6	16,4/22,5	102,4/123	628/780	12/18	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Запеканка из творога с маслом сливочным	120/150	11,3/15,8	9,1/11	15,5/21,5	195/265	0,35/0,55	№251
творог	80/110						
молоко	30/35						
яйцо (1/2 шт)	20						
сметана	5/6						
масло сливочное	2/2						
масло растительное	1/1						
крупа манная	5/10						
сахар	8/10						
Напиток из шиповника	150/180	0,34/0,41	0,14/0,17	9,8/12,78	41,9/54,3	-	№112
шиповник сухой	10/15						
сахар	5/7						
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	365/430	12/17	9,6/12	35/44,5	281/366	14/21	
Итого за третий день:		49/65	44/55	188/233	1327/1642	27/41	
<i>Соль</i>	3/5						

ЧЕТВЕРГ - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша манная вязкая молочная	150/180	5,72/6,24	8,4/8,54	25,8/29,5	198/214,7		№182
молоко	130/140						
крупа манная	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11,6/14,2	15/16,2	53,2/63,5	432/487	1/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Икра морковная	30/50	0,74/1,18	3,1/4,2	4,42/7,65	47,2/70,46	0,3/0,4	№55
морковь	30/50						
лук репчатый	5/10						
томатная паста	5/7						
масло растительное	3/4						
сахар	1/2						
Борщ со сметаной на к/б	150/180	4,3/5,7	5,4/8,5	18,1/24,3	172/218	9,15/11,8	№63
картофель	65/75						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
свекла	40/50						
томатная паста	3/3						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
зелень петрушки (укропа)	5/5						

сметана	10/12						
Суфле куриное с рисом	100/130	18,3/20,6	19/21,5	11/16	289/341	0,03/0,05	№327
куры	70/80						
крупа рисовая	10/15						
яйцо (1/2 шт)	20						
молоко	40/50						
масло сливочное	3/4						
масло растительное	1/1						
лук репчатый	10/15						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	450/560	25,2/30	28/35	65,2/85,8	647/797	10/13	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Биточки рыбные запеченные	60/80	7,2/10,1	3,4/3,6	5,3/8	112/136	0,37/0,42	№271
свежая рыба (минтай)	80/100						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	1/1						
яйцо (1/5 шт)	10						
мука пшеничная	2/2						
лук репчатый	10/10						
хлеб пшеничный	10/15						
Пюре картофельное	100/120	2,1/3,5	0,8/1,2	14,7/22	145/164	3,7/5,5	№339
картофель	120/140						
молоко	20/25						
масло сливочное	5/5						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	445/530	12,1/17,3	5/6	56,4/73,5	417/489	18/26	
Итого за четвертый день:		52/65	51/61	180/228	1556/1843	30/41	
<i>Соль</i>	3/5						

ПЯТНИЦА - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша пшениная вязкая молочная	150/180	5,96/6,82	8,95/9,43	25/28,9	202/225,5	-	№182
молоко	130/140						
пшено	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,6/10,4	13,9/15,6	47,5/61	367/438	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Рассольник на м/б	150/180	2,68/5,12	3,58/5,63	9,13/10,24	174/216	4,12/5,5	№80
говядина	40/40						
картофель	70/80						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
крупа перловая	12/15						
огурец сол.	15/20						
зелень петрушки	5/5						
томатная паста	3/3						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	3/4						
сметана	10/12						

Котлета мясная «Особая», п/ф	50/50	12	5,2	2,2	110		
Котлета мясная «Особая», п/ф	62/62						
Капуста тушеная	80/100	1,98/3,12	3,1/4,2	12,4/15	75/97	16/20	№143
капуста белокочанная	140/160						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
масло растительное	3/4						
Компот из яблок, витаминизированный	130/150	0,1/0,12	0,1/0,12	7,93/11,3	34/48	0,11/0,12	№390
яблоки	30/34						
сахар	5/8						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	490/580	18,8/23,5	14,5/19	48,8/61	500/610	24/31	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Булочка домашняя	120/140	4,2/8,4	4,8/9,6	33,2/53,8	194/286	-	№452
мука пшеничная	50/60						
дрожжи	1,0/1,2						
молоко	30/35						
яйцо (1/8 шт)	5						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/4						
сахар	10/10						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
ИТОГО:	320/340	5/9,2	4,8/9,6	52,8/73,4	278/370	3,6	
Итого за пятый день:		35/47	36/48	153/201	1205/1488	28/36	
<i>Соль</i>	3/5						

ПОНЕДЕЛЬНИК - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Макаронные изделия отварные	80/100	2,6/3,7	2,8/4,5	17,1/23,6	138/187	-	№218
макаронные изделия	25/35						
масло сливочное	3/4						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	265/320	4,1/6	6,2/8,9	33,8/46,2	237/320	-	
<i>2 завтрак</i>							
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
Кондитерское изделие (вафли)	20/30	0,6/0,9	0,4/0,6	16,2/24,3	70,8/106,2	-	№7
ИТОГО:	220/230	1,4/1,7	0,4/0,6	35,8/43,9	154,8/190,2	3,6	
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150/180	7,4/9,2	11,8/16,1	18,8/22,4	220/275	10,1/16,8	№73
говядина	30/40						
картофель	70/80						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
томатная паста	3/3						
зелень петрушки	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
сметана	10/12						

Бефстроганов из печени	60/90	12,8/17,1	5,4/7,8	6,1/8,2	162/215	0,26/0,52	№294, №372
печень говяжья	60/80						
мука пшеничная	2/2						
масло растительное	2/3						
масло сливочное	2/3						
сметана	15/20						
лук репчатый	10/15						
морковь	10/15						
Каша гречневая рассыпчатая	80/100	3,16/3,78	2,47/3,45	15,5/18,65	94/117	-	№330
крупа гречневая	25/30						
масло сливочное	2/3						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	500/620	25,8/33,5	22,1/31,2	75,6/92,2	657/830	15/23	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Запеканка из творога с маслом сливочным	120/150	11,3/15,8	9,1/11	15,5/21,5	195/265	0,35/0,55	№251
творог	80/110						
молоко	30/35						
яйцо (1/2 шт)	20						
сметана	5/6						
масло сливочное	2/2						
масло растительное	1/1						
крупа манная	5/10						
сахар	8/10						
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	335/390	14,5/19,9	12,7/15,3	29,4/37	300/382	15/22	
Итого за шестой день:		46/61	41/56	175/220	1348/1722	24/48	
<i>Соль</i>	3/5						

ВТОРНИК - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша манная вязкая молочная	150/180	5,72/6,24	8,4/8,54	25,8/29,5	198/214,7		№182
молоко	130/140						
крупа манная	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11,6/14,2	15/16,2	53,2/63,5	432/487	1/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из репчатого лука	30/40	0,3/0,4	1,6/2	4,2/5,2	34/40	4,2/5,7	№11
лук репчатый	40/50						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с бобовыми на к/б	150/180	1,6/2,15	1,7/2,27	10,2/13,7	63/84	4,95/6,5	№88
картофель	70/80						
горох лущеный или фасоль	15/20						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
Овощное рагу с курицей	120/140	3,02/3,76	4,1/5,2	11,3/14,6	97/122	6,7/8,4	№342
курица	40/50						
картофель	60/70						
капуста белокочанная	40/50						

лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
масло сливочное	5/6						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	470/560	6,8/8,9	7,9/10	57,4/71,4	332/413	16/21	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Биточки рыбные запеченные	60/80	7,2/10,1	3,4/3,6	5,3/8	112/136	0,37/0,42	№271
свежая рыба (минтай)	80/100						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	1/1						
яйцо (1/5 шт)	10						
мука пшеничная	2/2						
лук репчатый	10/10						
хлеб пшеничный	10/15						
Каша перловая рассыпчатая	80/100	2,4/3	3,6/4,5	16,7/20,9	112/139,4	-	№181
крупа перловая	25/35						
лук репчатый	10/15						
морковь	10/15						
масло сливочное	3/4						
Чай с лимоном	150/180	0,1/0,2	0,01/0,02	7,6/8,2	41/52	1,8/2,6	№412
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
лимон	2/2						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	425/510	12,5/17	7,7/9	59/72,6	404/491	16/23	
Итого за седьмой день:		34/44	34/39	174/213	1228/1461	34/46	
<i>Соль</i>	3/5						

СРЕДА - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша геркулесовая вязкая молочная	150/180	5,87/6,7	9,5/10,13	24,2/27,96	193,3/214,2	-	№182
молоко	130/140						
геркулес	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,5/10,3	14,4/16,3	46,7/60,2	358/426	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Винегрет овощной	40/60	0,57/0,76	4,13/5,18	3,3/4,4	57/76	0,74/0,98	№46
свекла	15/20						
картофель	20/30						
морковь	10/15						
огурец сол.	15/20						
лук репчатый	10/15						
масло растительное	3/4						
Суп картофельный с мясом, с гренками	150/180	2,98/3,5	5,3/7,2	17,5/20,2	124/154	4,7/7,8	№83
говядина	40/40						
картофель	80/90						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						

масло сливочное	2/3						
хлеб пшеничный (гренки)	30/35	1,62/1,7	0,1/0,2	6,8/10,2	35/52	-	№123
Суфле из печени с рисом	120/150	14,5/19,3	9,7/11,5	14,5/19,9	258/316	10,5/11,3	№297
печень говяжья	60/80						
мука пшеничная	5/6						
крупа рисовая	10/15						
молоко	40/50						
яйцо (1 шт)	40						
масло сливочное	3/4						
масло растительное	1/1						
лук репчатый	10/10						
морковь	10/15						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	480/590	21,6/27,9	19,7/24,7	73,8/92,6	613/765	16/21	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Ватрушка с творогом	130/150	14,82/20,68	6,98/10,22	29,72/34,42	237/348,4	0,04/0,05	№441/ №501
мука пшеничная	50/60						
молоко	30/35						
яйцо (1/5 шт)	15						
творог	30/40						
дрожжи	1,0/1,2						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/3						
сахар	8/10						
Напиток из шиповника	150/180	0,34/0,41	0,14/0,17	9,8/12,78	41,9/54,3	-	№112
шиповник сухой	10/15						
сахар	5/7						
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	375/430	16/21,6	7,5/10,9	49,3/57,4	323/450	14/20	
Итого за восьмой день:		49/63	45/56	174/216	1354/1712	31/42	
<i>Соль</i>	3/5						

ЧЕТВЕРГ - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша рисовая вязкая молочная	150/180	5/5,62	8,4/8,78	26,9/31,3	201,5/224,5	-	№182
молоко	130/140						
крупа рисовая	20/25						
сахар	5/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11/13,6	15/16,5	54,3/65,3	436/497	1/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Икра морковная	30/50	0,74/1,18	3,1/4,2	4,42/7,65	47,2/70,46	0,3/0,4	№55
морковь	30/50						
лук репчатый	5/10						
томатная паста	5/7						
масло растительное	3/4						
сахар	1/2						
Борщ со сметаной	150/180	4,3/5,7	5,4/8,5	18,1/24,3	172/218	9,15/11,8	№63
картофель	65/75						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
свекла	40/50						
томатная паста	3/3						
масло растительное	3/4						

масло сливочное	2/3						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
сметана	10/12						
Котлета куриная «Сочная» / п/ф	50	8,1	5,3	4,7	99		
котлета куриная «Сочная» / п/ф	62						
Макаронные изделия отварные	80/100	2,6/3,7	2,8/4,5	17,1/23,6	138/187	-	№218
макаронные изделия	25/35						
масло сливочное	3/4						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	480/580	17,6/21,3	17,1/23	76/98	595/742	10/12,6	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Рыба, запеченная в омлете	130/150	12,6/17,5	11,8/16,5	2,2/2,8	201/275	0,13/0,24	№263
свежая рыба (горбуша)	80/90						
молоко	40/50						
яйцо (1 - 1,5 шт)	40/60						
масло сливочное	2/3						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	415/480	15,4/21,2	12,5/17,4	38,6/46,3	361/464	14/20	
Итого за девятый день:		47/60	48/61	173/215	1452/1773	26/35	
<i>Соль</i>	3/5						

ПЯТНИЦА - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша пшениная вязкая молочная	150/180	5,96/6,82	8,95/9,43	25/28,9	202/225,5	-	№182
молоко	130/140						
пшено	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,6/10,4	13,9/15,6	47,5/61	367/438	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из белокочанной капусты	30/40	0,67/0,85	2,04/3,05	2,7/3,4	32/45	6,7/8,9	№21
капуста	30/40						
морковь	10/10						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с крупой на м/б	150/180	2,6/3,2	3,4/4,8	10,2/13,6	148/194	4,9/6,5	№86
говядина	30/40						
картофель	70/80						
крупa гречневая (рисовая)	10/15						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
Тефтели мясные	70/80	8,54/11,33	9,55/12,53	11,18/14,19	165/215	0,79/1,05	№303

говядина	80/90						
масло растительное	1/1						
яйцо (1/5 шт)	10						
лук репчатый	20/25						
морковь	15/20						
мука пшеничная	2/2						
хлеб пшеничный	10/15						
Пюре картофельное	100/120	2,1/3,5	0,8/1,2	14,7/22	145/164	3,7/5,5	№339
картофель	120/140						
молоко	20/25						
масло сливочное	5/5						
Компот из яблок, витаминизированный	130/150	0,1/0,12	0,1/0,12	7,93/11,3	34/48	0,11/0,12	№390
яблоки	30/34						
сахар	5/8						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	520/620	15,6/21,3	16,4/22,3	60,3/81,6	589/748	16/22	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Булочка российская	100/120	6,3/7,96	9,2/10,6	36,9/46,2	258/315	0,01/0,02	№457
мука пшеничная	40/50						
молоко	30/35						
яйцо (1/8 шт)	5						
дрожжи	1,0/1,2						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/4						
сахар	8/10						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
ИТОГО:	300/320	7,1/8,8	9,2/10,6	56,5/65,8	342/399	3,6	
Итого за десятый день:		34/44	42/52	168/214	1358/1655	21/27	
<i>Соль</i>	3/5						

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год

Организация питания в дошкольных образовательных организациях: Разработано: Иванова В.Н., Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. Разумовского К.Г.), Тутельян В.А. (ФГБНУ «НИИ питания»), Могильный М.П., Галюкова М.К. (ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет»), Шалтумаев Т.Ш. (ФГАОУ ВПО Северо-кавказский федеральный университет, филиал в г.Пятигорске), Лежина Е.А. (ОАО «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации»), Баласанян А.Ю. (ГБОУ СПО Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса).

Сводная таблица энергетической ценности за десять дней

<i>день</i>	<i>Б (норма 42/54)</i>		<i>Ж (норма 47/60)</i>		<i>У (норма 203/261)</i>		<i>Ккал (норма 1400/1800)</i>	
№1	48	67	48	62	191	238	1483	1870
№2	54	65	41	47	157	196	1339	1583
№3	49	65	44	55	188	233	1327	1642
№4	52	65	51	61	180	228	1556	1843
№5	35	47	36	48	153	201	1205	1488
№6	46	61	41	56	175	220	1348	1722
№7	34	44	34	39	174	213	1228	1461
№8	49	63	45	56	174	216	1354	1712
№9	47	60	48	61	173	215	1452	1773
№10	34	44	42	52	168	214	1358	1655
<i>Итого на 1 ребёнка</i>	<i>44</i>	<i>58</i>	<i>43</i>	<i>50</i>	<i>173</i>	<i>217</i>	<i>1365</i>	<i>1675</i>

Согласно приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$

Данные сводной таблицы полностью соответствуют норме.