

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск

_____ С.В.Титова

« _____ » _____ 2023г.

Согласовано

Методист СП ГБОУ №9 г.о. Чапаевск

_____ Е.Н.Кожухова

« _____ » _____ 2023г.

**Примерное десятидневное меню для детей до 3-х лет
с двенадцатичасовым пребыванием (зимний период)**

ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск

структурное подразделение детский сад №10 «Планета детства»

День I

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша рисовая молочная	165	4,13	6,77	25,0	177,38	131
Батон с маслом	40/5	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	360	11,03	18,33	66,59	474,28	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
Обед						
Щи из свежей капусты с тушенкой со сметаной	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
Сосиска с гречкой, соус	60/100/20	14,66	16,87	34,98	276,15	65,97,288
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	480	17,36	20,47	40,08	427,53	
Уплотненный полдник						
Пирожок с картошкой	120	7,25	10,15	40,7	279,2	503
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за полдник:	270	16,25	12,44	50,45	316,16	
Итого за день:						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого за день:		54,92	58,12	214,13	1547,11	

День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	165	5,57	8,60	21,33	185,58	123
Батон с маслом	40/5	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	117
Итого за завтрак:	360	13,82	35,71	63,64	500,85	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	37,88	151
Обед						
Салат из капусты, моркови с растительным маслом	40	0,78	3,02	2,17	41,6	40
Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	2,53	1,4	9,18	71,06	193
Пюре картофельное, суфле из печени	70/130/30	8,50	8,69	15,52	194,99	11
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	570	17,87	17,65	56,96	490,48	
Уплотненный полдник						
Вермишель отварная с маслом, сыром	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
Итого за полдник:	310	8,62	11,87	41,24	282,01	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		46,61	64,38	213,77	1586,38	

День III

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком (повидло)	110/30	15,17	10,04	11,02	201,34	79
Батон с маслом	40/5	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	325	22,07	21,6	52,61	498,24	
Второй завтрак						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,50	130
Обед						
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	3,9	4,2	11,36	104,70	204
Макароны с мясными тефтелями, соус	60/130/30	13,45	13,45	32,12	305,20	92
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	520	17,87	17,65	56,96	490,48	
Уплотненный полдник						
Каша молочная геркулесовая	165	5,99	9,9	20,38	194,80	67
Чай с печеньем (вафли)	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за полдник:	315	14,99	12,19	30,13	231,76	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		61,43	53,52	213,55	1558,32	

День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная ячневая	165	7,04	8,03	31,13	224,73	128
Батон с маслом, сыром	40/5/10	4,25	8,1	27,44	193,53	107
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	370	14,59	19,88	74,62	527,26	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
Рыбная запеканка с рисом, соус	60/130/20	8,7	8,34	29,32	223,11	132 А, 300, 288
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
Итого за обед:	510	11,4	11,94	47,9	374,49	
Уплотненный полдник						
Салат «Зимний»	80	1,56	3,1	6,04	93,58	39
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	78
Чай сладкий с лимоном	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за полдник:	270	15,64	9,99	16,07	193,54	
Итого:						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:						
		48,10	44	193	1369,87	

День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Вермишель в молоке	165	6,10	8,91	27,06	206,22	194
Батон с маслом	40/5	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	360	13	20,47	68,65	503,12	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	3,54	4,84	52,96	
Суп на курином бульоне со сметаной крестьянский	150	1,82	1,22	9,9	69,06	206
Котлета рубленая из филе курицы с картофельным пюре, соус	60/130/20	7,81	7,25	10,90	210,07	307, 288, 178
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	550	10,75	12,01	39,12	412,67	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Фрукт свежий	100	0,2	-	18,2	75,0	130
Итого за полдник:	350	19,48	13,19	42,86	324,26	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		49,7	47,86	205,04	1514,63	

День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша гречневая молочная	165	5,76	8,60	20,63	183,46	119
Батон с маслом	40/5	3,6	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	360	12,66	20,16	62,22	480,36	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
Обед						
Суп рыбный из консервов	150	6,10	1,56	9,99	90,51	218
Рагу овощное с сосиской	60/150	8,95	14,17	5,63	193,76	97,158
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	510	15,57	15,73	29,1	364,85	
Уплотненный полдник						
Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	40
1/2 яйца	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Итого за полдник:	320	8,56	11,49	41,38	278,3	
Итого за день:						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		47,07	54,26	189,71	1452,65	

День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	165	7,04	8,03	31,14	224,73	124
Батон с маслом, сыром	40/5/10	4,25	8,1	27,44	193,53	107
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за завтрак:	370	20,29	18,42	68,33	455,22	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
Обед						
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3,0	3,08	46,3	
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
Запеканка картофельная с отварным мясом, соус	130/20	12,07	12,24	12,17	226,25	95,288
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	450	14,77	15,84	30,75	377,63	
Уплотненный полдник						
Булочка ванильная	80	6,32	6,5	43,58	257,6	83
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	117
Итого за полдник:	230	10,97	11,3	60,35	384,97	
Итого:						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		52,50	47,75	213,84	1492,40	

День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Омлет	50	3,16	4,21	2,15	60,61	61
Батон с маслом	40/5	3,6	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	245	10,06	15,77	43,74	357,51	
Второй завтрак						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,50	130
Обед						
Салат из кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	2,53	3,90	8,28	87,09	238
Плов из курицы	160	16,0	14,82	26,76	304,0	304
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	500	19,91	18,90	51,49	489,01	
Уплотненный полдник						
Каша «Дружба»	165	6,08	9,38	23,27	202,45	123
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за полдник:	315	15,08	11,67	33,02	239,41	
Хлеб						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		51,55	48,42	202,1	1423,77	

День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная манная	165	4,50	5,84	22,57	160,97	118
Батон с маслом	40/5	3,6	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
1/2 яйца	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	380	13,94	19,7	64,3	489,37	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
Рыбные биточки с гороховым пюре, соус	60/130/20	5,86	5,53	7,53	100,67	234, 161, 288
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
Итого за обед:	420	8,56	9,13	20,13	260,72	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре с соленым огурцом	150	3,06	4,40	7,55	116,36	178
Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Итого за полдник:	300	3,23	7,44	17,53	155,79	
Итого:						
Хлеб ржаной	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб пшеничный	40	2,08	0,48	17,8	85,34	Беленова, Павлова
Итого:		32,33	38,51	160,3	1188,04	

День X

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	165	5,58	4,75	25,11	165,60	
Батон с маслом, сыром	40/5/10	4,25	8,1	27,44	193,53	107
Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	370	13,13	16,60	68,60	468,13	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
Обед						
Суп на курином бульоне со сметаной фаселевый (зеленый горошек)	150	3,6	0,43	11,98	73,79	45
Котлета из из куриного мяса с макаронными изделиями, соус	60/150/30	9,35	7,13	23,41	195,12	38, 45, 288
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
Итого за обед:	540	13,47	7,56	48,87	349,49	
Уплотненный полдник						
Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	88
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	154
Фрукт свежий	100	0,2	-	18,2	75,0	
Итого за полдник:	290	19,29	9,85	27,65	202,06	
Итого:						
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		53,01	36,37	207,91	1323,17	

