Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск

Э.А. Каткасова

31 » P8. 2021 r.

Согласовано

Руководитель СП ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск

И.Н. Марухи

31» 08 2027 r.

Примерное десятидневное меню для детей до 3-х лет с двенадцатичасовым пребыванием (зимний период) ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск структурное подразделение детский сад №23 «Улыбка»

#### День I

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	y	К	№ рецептуры
	Завтра	К				
Каша рисовая молочная	165	4,13	6,77	25,0	177,38	131
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	350	10,13	11,62	58,05	370,38	
	Второй	вавтрак				
Сок	100	0,2	-	18,2	75,0	130
	Обед					
Щи из свежей капусты с	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
тушенкой со сметаной						
Сосиска с гречкой, соус	60/100/20	14,66	16,87	34,98	347,44	65,97,288
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	430	17,36	20,47	53,56	471,96	
	Полдні	<b>и</b> К				
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
	Ужи	Н				
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 ужин:	270	16,25	12,44	50,45	316,16	
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:		54,22	51,41	237,27	1562,64	

# День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
3a	втрак					
Каша молочная пшенная	165	5,57	8,60	21,33	185,58	123
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	117
Итого за завтрак:	350	12,92	14,5	55,1	396,95	
Втор	ой завтран	C				
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
	Обед					
Суп с клецками на мясном	150	3,9	4,2	11,36	104,70	204
бульоне со сметаной						
Голубцы ленивые с отварным	160	11,70	11,71	14,94	213,14	92
мясом						
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	410	16,12	15,91	39,78	371,56	
	Полдн	ик				
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
	Ужи	Н				
Вермишель отварная с маслом,	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
сыром						
Чай сладкий, с лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Итого за ужин:	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:		44,13	44,47	198,03	1403,06	

#### День III

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
	Зав	трак		•		
Запеканка творожная со	110/30	15,17	10,04	11,02	201,34	79
сгущенным молоком (повидло)						
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	325	21,17	14,89	44,07	394,34	
	Второй	завтрак				
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
	O	бед	•	•		
Рассольник на курином бульоне	150	2,53	1,4	9,18	71,06	193
со сметаной						
Жаркое по - домашнему	160	8,50	8,69	15,52	194,99	11
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	410	11,55	10,09	38,18	319,77	
	По.	лдник				
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,00	127
	Уя	кин				
Каша молочная геркулесовая	180	5,99	9,9	20,38	194,80	67
Чай с печеньем (вафли,	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
конфеты)						
Итого за ужин:	330	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:		58,38	44,16	172,94	1293,09	

# День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
	<b>3a</b> :	втрак				
Каша молочная ячневая	155	7,04	8,03	31,13	224,73	128
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	350	15,54	22,91	59,22	505,26	
	Второй	й завтрак				
Фрукты свежие или сок	100	0,2	-	18,2	75,0	130
		Обед				
Щи из свежей капусты с мясом	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
и со сметаной						
Рыбная запеканка с рисом, соус	50/100/20	8,7	8,34	29,32	223,11	132 A, 300, 288
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	420	11,4	11,94	47,9	347,63	
	По	лдник				
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
	У	жин				
Свекла отварная с сахаром	40	0,6	0,04	6,71	29,57	39
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	78
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за ужин:	230	14,68	6,93	16,74	129,53	
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:		48,02	43,86	196,11	1372,01	

#### День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	y	К	№ рецептуры
	Завт	рак	<u>.</u>			
Вермишель в молоке	165	6,10	8,91	27,06	226,22	194
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	350	12,1	13,76	60,11	419,22	
	Второй	завтрак	·			
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
	Обе	ед				
Суп на курином бульоне со сметаной крестьянский	150	1,82	1,22	9,9	69,06	206
Котлета рубленная из филе курицы с картофельным пюре, соус	50/100/20	7,81	7,25	10,90	164,83	307, 288, 178
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	420	10,15	8,47	34,28	287,61	
	Полд	ник				
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,00	127
	Ужи	(H				
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за ужин:	250	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:		52,4	42,41	197,81	1378,31	

# День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
	Завт	рак				-
Каша гречневая молочная	165	5,76	8,60	20,63	183,46	119
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	350	11,76	13,45	53,68	376,46	
	Второй з	автрак				
Сок	100	0,2	-	18,2	75,0	130
	Of	ед				
Суп рыбный из консервов	150	6,10	1,56	9,99	90,51	218
Капуста тушеная с сосиской	50/110	8,95	14,17	5,63	193,76	97,158
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	410	15,57	15,73	29,1	337,99	
	Пол	дник				
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
	$\mathbf{y}_{:}$	жин				
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 ужин:	320	8,56	11,49	41,38	278,3	
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
		1	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>			
Итого:		46,37	42,75	181,17	1396,89	

# День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
		Завтј	рак			
Каша молочная пшеничная	155	7,04	8,03	31,14	224,73	124
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за завтрак:	350	21,24	21,45	52,93	433,22	
		Второй з	автрак			
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
		Обед	Į			
Щи из свежей капусты с	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
мясом со сметаной						
Запеканка картофельная с	130/20	12,07	12,24	12,17	226,25	95,288
отварным мясом, соус						
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	400	14,77	15,84	30,75	350,77	
		Полд	цник			
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
		Ужи	Н			
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 ужин:	230	10,97	11,3	60,35	384,97	
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:		53,45	50,78	205,94	1521,43	

#### День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	y	К	№ рецептуры
	Завт					
Пудинг творожный с изюмом						
со сгущенным	110/30	14,16	9,87	15,34	212,90	61
молоком(повидлом)						
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	325	20,16	14,72	48,39	405,9	
	Второ	й завтрак				
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
	Об	ед				
Свекольник на курином	150	2,53	3,90	8,28	87,09	238
бульоне со сметаной						
Плов из курицы	160	16,0	14,82	26,76	304,0	304
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	410	19,05	18,72	48,52	444,81	
	Полд	цник				
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,00	127
	Уж	ин				
Суп молочный пшенный	180	6,08	9,38	23,27	202,45	123
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за ужин:	330	15,08	11,67	33,02	239,41	
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
			T			
Итого:		64,96	52,1	190,49	1437,37	

# День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
	Завтр	ак				
Каша молочная манная	145	4,50	5,84	22,57	160,97	118
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	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:	350	13,04	12,99	55,76	385,47	
	Второй за	автрак	·			
Фрукты свежие или соки	100	0,2	-	18,2	75,0	130
	Обед	Į				
Щи из свежей капусты с	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
мясом со сметаной						
Рыбные биточки с гороховым	50/100/20	5,86	5,53	7,53	103,67	234, 161, 288
пюре, соус						
Компот из сухофруктов	100	0,52	-	13,48	53,72	145
Итого за обед:	420	8,56	9,13	26,11	228,19	
	Полдн	ик				
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
		жин				
Салат из капусты, моркови с	30	0,50	2,13	1,48	27,23	11
растительным маслом						
Картофельное пюре	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 ужин:	330	3,73	9,57	19,01	183,02	
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
		<del>                                     </del>				
Итого:		31,73	33,77	173,13	1186,27	

#### День Х

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
	Завтра					
Каша молочная ячневая	155	7,04	8,03	31,13	224,73	128
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Кофейный напиток	150	3,3	3,75	16,05	109,00	148
Итого за завтрак:	350	15,54	12,91	59,22	505,26	
_	Второй за	втрак				
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	3,88	151
	Обед	ζ				
Суп на курином бульоне со сметаной фасолевый	150	9,35	7,13	23,41	195,12	307,45, 288
(зеленый горошек)						
Котлета из филе курицы с	50/100/20	0,52	-	13,48	53,72	145
макаронными изделиями,						
coyc						
Итого за обед:	420	13,47	7,56	48,87	332,63	
	Полдн	ик				
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,00	127
	$\mathbf{y}_{\lambda}$	кин				
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	132
Итого за ужин:	250	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
	T		<b>=</b> 0.7=			
Итого:		59,16	50,65	211,51	1465,37	