

**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 (летний период)**

**ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск**

**структурное подразделение детский сад №10 «Планета детства»**

# День I

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>11,03</b>	<b>18,33</b>	<b>66,59</b>	<b>474,28</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>17,36</b>	<b>20,47</b>	<b>40,08</b>	<b>427,53</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>16,25</b>	<b>12,44</b>	<b>50,45</b>	<b>316,16</b>	
<b>Итого за день:</b>						
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
<b>Итого за день:</b>		<b>54,92</b>	<b>58,12</b>	<b>214,13</b>	<b>1547,11</b>	

## День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>13,82</b>	<b>35,71</b>	<b>63,64</b>	<b>500,85</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	37,88	151
<b>Обед</b>						
Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	2,53	1,4	9,18	71,06	193
Пюре картофельное, суфле из печени (свежий огурец, помидор)	70/130/30	8,50	8,69	15,52	194,99	11
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>11,55</b>	<b>10,09</b>	<b>38,18</b>	<b>346,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Вермишель отварная с маслом, сыром	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
Кисель	150	-	-	7,5	89,25	211
<b>Итого за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>8,45</b>	<b>8,83</b>	<b>38,76</b>	<b>331,83</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>40,29</b>	<b>56,82</b>	<b>194,99</b>	<b>1442,53</b>	

## День III

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325</b>	<b>22,07</b>	<b>21,6</b>	<b>52,61</b>	<b>498,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,50	130
<b>Обед</b>						
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	3,9	4,2	11,36	104,70	204
Макаронны 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
<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>17,87</b>	<b>17,65</b>	<b>56,96</b>	<b>490,48</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>14,99</b>	<b>12,19</b>	<b>30,13</b>	<b>231,76</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>61,34</b>	<b>53,52</b>	<b>213,55</b>	<b>1558,32</b>	

## День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>14,59</b>	<b>19,88</b>	<b>74,62</b>	<b>527,26</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>10,88</b>	<b>11,94</b>	<b>41,92</b>	<b>383,16</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,31	38,65	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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>15,64</b>	<b>9,99</b>	<b>16,07</b>	<b>138,61</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>47,58</b>	<b>44</b>	<b>187,02</b>	<b>1323,61</b>	

## День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>13</b>	<b>20,47</b>	<b>68,65</b>	<b>503,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>10,15</b>	<b>8,47</b>	<b>34,28</b>	<b>359,71</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>19,48</b>	<b>13,19</b>	<b>42,86</b>	<b>399,26</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>49,10</b>	<b>44,32</b>	<b>200,2</b>	<b>1536,67</b>	

## День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>12,66</b>	<b>20,16</b>	<b>62,22</b>	<b>480,36</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	150	4,08	4,8	10,46	103,80	120
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>15,57</b>	<b>15,73</b>	<b>29,1</b>	<b>364,85</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>8,56</b>	<b>11,49</b>	<b>41,38</b>	<b>278,3</b>	
<b>Итого за день:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>47,07</b>	<b>54,26</b>	<b>189,71</b>	<b>1452,65</b>	

## День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>20,29</b>	<b>18,42</b>	<b>68,33</b>	<b>455,22</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	130	0,27	0,11	7,86	49,24	151
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	2,18	3,6	5,1	70,80	220
Запеканка картофельная с отварным мясом, соус (огурец, помидор)	130/20	12,07	12,24	12,17	226,25	95,288
Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	80,58	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>14,77</b>	<b>15,84</b>	<b>30,75</b>	<b>377,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>230</b>	<b>10,97</b>	<b>11,3</b>	<b>60,35</b>	<b>384,97</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>						
		<b>52,50</b>	<b>47,75</b>	<b>213,84</b>	<b>1492,4</b>	



## День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>245</b>	<b>10,06</b>	<b>15,77</b>	<b>43,74</b>	<b>357,51</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,50	130
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы (зел.горошка)	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>19,91</b>	<b>18,90</b>	<b>51,49</b>	<b>489,01</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>15,08</b>	<b>11,67</b>	<b>33,02</b>	<b>239,41</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>51,55</b>	<b>48,42</b>	<b>202,1</b>	<b>1423,77</b>	

## День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>13,94</b>	<b>19,7</b>	<b>64,3</b>	<b>489,37</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>420</b>	<b>8,04</b>	<b>9,13</b>	<b>20,13</b>	<b>260,72</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из капусты, моркови с растительным маслом	40	0,78	3,02	2,17	41,6	40
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>3,23</b>	<b>7,44</b>	<b>17,53</b>	<b>197,39</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>32,13</b>	<b>38,35</b>	<b>180,19</b>	<b>1229,64</b>	

# День X

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>13,13</b>	<b>16,60</b>	<b>68,60</b>	<b>468,13</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
<b>Обед</b>						
Суп на курином бульоне со сметаной фасолевый (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
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>13,47</b>	<b>7,56</b>	<b>48,87</b>	<b>349,49</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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	17,5	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>16,49</b>	<b>9,04</b>	<b>41,6</b>	<b>203,46</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>50,21</b>	<b>35,56</b>	<b>221,86</b>	<b>1324,57</b>	

