

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора школы:

В.Р.Ковальская

Приказ №269 от 01.10.2021 г

Десятидневное меню

на осенне–зимний период для организации питания воспитанников

в группах то 3–х лет до 7 лет

СП ГБОУ ООШ с. Новая Рачейка (детский сад)

м.р.Сызранский Самарской области

1 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рец-ры
Завтрак:											
1.Каша гречневая рассып со слив маслом. Икра кабачковая.	180/30	4,900	5,300	21,600	154,730	0,000	0,150	0,300	70,200	0,300	416
2.Коф. напиток со сгущ. молоком	180	0,130		10,030	39,490	0,040	0,130	1,180	111,990	0,280	392
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	1
Обед:											
1.Салат из свеклы с курагой	40	0,710	5,030	8,140	80,730	0,010	0,020	5,000	18,500	0,700	33/1
2.Суп картофельный с крупой на рыб. бульоне	150	1,230	1,860	7,550	51,900	0,045	0,030	3,450	13,700	0,800	85
3.Тефтели рыбные тушеные с соусом	50/30	7,720	2,950	8,280	90,000	0,070	0,070	0,190	33,700	0,570	261
4.Макароны отварные	120	4,620	4,520	25,640	164,090	0,060	0,020	0,000	4,990	0,810	22
5.Компот из лимонов +С витам	150	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	374
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2.Булочка "Московская"	60	3,820	3,330	24,800	145,110	0,080	0,080	0,170	18,700	0,770	454
3.Кисло-мол напиток "Ряженка" с сахаром	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1.Картоф. пюре, соленый огурец.	180/30	4,800	5,580	21,900	151,500	0,150	0,150	0,300	78,600	0,900	8/4
2.Сок фруктовый	160	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3. Хлеб пшеничный	30		0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
Всего:		45,700	46,450	206,070	1314,820	0,596	1,897	16,550	593,630	9,360	

2 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Каша манная	180	5,200	5,650	20,350	198,500	0,210	0,000	1,500	145,500	4,500	2/5
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990	0,450	0,130	1,180	111,990	0,280	394
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Винегрет овощной	40	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	45
2.Суп картоф. с бобовыми и мясом	150	1,500	1,680	10,200	61,950	0,060	0,030	4,950	15,270	0,620	81
3.Запеканка из риса с мясом	140	15,000	13,860	25,090	285,000	0,180	0,075	0,390	28,320	1,370	304
4. Соус томатный овощной	25	15,000	13,860	25,090	285,000	0,180	0,075	0,390	28,320	1,370	
5.Компот из сушеных плодов (кураги) +С витам	180	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2.Вафли	15	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
3.Кисло-мол напиток "Йогурт"	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1. Пудинг из творога с рисом . Соус сметан.	150/ 50	13,400	10,000	17,200	218,900	0,050	0,260	0,220	144,600	0,740	236/251
2.Сок фруктовый	180	0,056		16,700	67,050	0,000	0,000	0,056	7,900	0,210	503
3. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		58,964	57,737	219,224	1520,150	1,245	6,719	11,516	609,980	12,840	

3 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Омлет.Салат из зел. горошка .	100/40	21,040	14,450	20,600	294,400	0,060	0,310	0,290	176,760	0,830	229/54
2.Чай с молоком и сахаром	180	0,130	1,000	10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с маслом и сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Салат из свежих огурцов	40	0,228	1,827	0,714	20,190	0,009	0,012	2,850	6,550	0,170	13/1
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,160	5,040	8,570	92,850	0,060	0,090	5,460	27,180	0,770	87
3.Тефтели мясные, тушеные с соусом	60/30	4,070	4,520	5,150	77,500	0,025	0,040	0,225	12,900	0,370	304/367
4.Рагу из овощей	100	2,450	3,840	16,400	119,800	0,110	0,090	14,500	29,600	0,810	321
5.Компот из свежих плодов (яблок) +С витам	180	0,110	0,110	17,900	73,200	0,000	0,000	1,290	10,900	0,700	372
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	144
2.Крендель сахарный	60	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	460
3.Какао с молоком	180	2,700	2,320	11,310	76,990	0,450	0,140	1,180	112,000	0,290	394
Ужин:											
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. Маслом	180	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
2.Кисло-мол напиток "Снежок"	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		39,690	32,000	218,400	1402,520	1,320	1,750	31,660	696,880	42,630	

4 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	рецептур ы
Завтрак:											
1.Запеканка из творога . Сгущенное молоко	120/30	21,040	14,450	20,600	294,400	0,060	0,310	0,290	176,760	0,830	237/251
2. Чай с сахаром	180	0,130		10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Салат из свежих помидоров с луком	40	0,710	3,450	4,180	46,400	0,010	0,020	4,700	17,560	0,670	10
2.Щи из св. капусты с картофелем и мясом	150	1,620	1,700	10,290	82,850	0,075	0,045	4,950	14,760	0,650	82
3.Фрикадельки рыб.,тушеные в молочном соусе	50/30	0,600	6,210	1,430	93,500	0,017	0,048	0,006	16,700	0,480	278
4.Капуста тушеная	120	6,840	5,520	36,480	200,400	0,240	0,120	0,720	19,080	3,360	67
5.Компот из сушеных плодов (кураги) +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Печенье.	20	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
3.Кисло-мол напиток "Ряженка" с сахаром	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1.Запеканка картоф.с мясом. Салат из сол. Огурца с луком.	160/40	4,530	4,200	13,680	130,700	0,058	0,170	0,700	123,560	0,410	93
2.Кофейный напиток	180	0,900	0,200	9,500	40,400	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	503
3. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		39,500	52,820	193,880	1350,320	0,772	6,885	16,436	552,360	17,470	

5 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Каша кукурузная молочная со слив. маслом	180	3,300	5,000	18,700	132,500	0,000	0,160	0,500	102,830	0,330	4/4
2.Чай с сахаром и молоком	180	0,130	1,000	10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Кабачковая икра.	40	0,564	2,032	3,460	34,360	0,008	0,016	13,980	17,870	0,210	14
2.Борщ с мясом	150	1,100	2,900	7,650	61,500	0,030	0,030	6,160	25,120	0,720	68
3.Котлеты рубленые из кур с соус мол	50/20	12,090	8,400	8,124	156,924	0,150	1,026	7,428	18,480	3,786	307
4.Макароны отварные	100	2,214	3,830	14,833	102,680	0,093	0,073	12,470	27,030	0,740	204
5.Компот из сушеных плодов (кураги) +С витам	180	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	144
2.Вафли	15	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
3.Какао с молоком	180	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,014	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,740	7,630	19,750	167,100	0,060	0,150	0,680	137,850	0,470	189
2.Кисло-мол напиток "Йогурт""	180	0,056	0,000	16,700	67,050	0,000	0,000	0,056	7,900	0,210	503
3. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		34,626	52,910	203,117	1287,664	0,649	2,610	39,274	629,680	15,981	

6 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Вермишель с маслом.Кабачк. икра	160/40	1,300	9,400	28,840	223,120	0,060	0,000	1,480	158,900	1,480	77
2.Коф. напиток со сгущ. молоком	180	0,130	0,020	10,030	39,500	0,130	0,000	1,180	112,000	0,280	393
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Свекла отв порционно	30	0,430	2,600	1,300	25,400	0,010	0,010	2,350	11,640	0,310	11
2.Суп картофельный с гречками на рыб. бульоне	150/10	3,900	2,011	25,189	134,390	0,125	0,063	7,200	22,756	1,340	77 /115
3.Котлеты рыбные любительские	50/25	7,650	3,570	1,800	80,000	0,049	0,042	5,180	23,810	0,400	242
4.Рагу из овощей	100	1,800	10,360	15,900	152,860	0,060	0,060	7,440	27,350	1,000	137
5.Компот из сушеных плодов (кураги) +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6.Хлеб ржаной	20	1,050	0,400	6,240	23,130	0,030	0,160	0,000	5,050	1,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2 Печенье.	20	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
3.Кисло-мол напиток "Ряженка" с сахаром	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1.Суп молочный с крупой (рис)	180	3,620	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,850	0,180	94
2. Сок фруктовый	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		53,670	55,470	208,280	1428,580	1,347	1,590	28,760	680,350	14,540	

7 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Каша пшеничная молочная со слив маслом	180	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
2.Чай с сахаром	180	1,990	2,090	10,200	69,300	0,410	0,120	1,060	100,800	0,340	394
3.Бутерброд с повидлом	30	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
Обед:											
1.Винегрет овощной	40	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	45
2.Суп картофельный с крупой с мясом	150	3,070	3,210	9,670	79,950	0,090	0,040	3,450	30,220	1,080	80
3.Ленивые голубцы	150	13,260	8,520	18,790	185,000	0,075	0,150	18,780	56,500	1,530	298
4.Компот из свежих плодов (яблок) +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	372
5. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2.Булочка "Алтайская"	60	4,398	2,868	29,334	162,000	0,042	0,018	0,000	8,532	0,468	477
3.Кисло-мол напиток "Йогурт"	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
Ужин:											
1. Пудинг из творога с манной крупой и морковью. Соус мол. сладкий	120/50	18,170	12,910	29,200	306,000	0,070	0,270	0,220	155,900	1,170	235/251
2. Сок фруктовый	180	0,056	0,000	16,700	67,050	0,000	0,000	0,056	7,900	0,210	503
3. Хлеб пшеничный	50	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Всего:		63,734	55,188	213,194	1385,800	2,053	2,210	32,516	742,448	11,408	

8 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Омлет. Салат из зеленого консерв горошка	100/40	7,904	10,792	4,872	147,696	0,064	0,304	0,256	63,016	1,624	228
2.Чай с молоком	180	0,130	0,000	10,040	39,500	0,013	0,000	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с сыром и маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
Обед:											
1.Салат из свежих огурцов	40	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,445	30/1
2.Рассольник ленинградский с мясом	150	1,260	3,070	9,960	72,400	0,060	0,030	4,530	15,820	0,580	76
3.Каша гречневая рассыпчатая	120	6,840	5,520	36,480	200,400	0,240	0,120	0,720	19,080	3,360	67
3.Бефстроганов из отвар мяса , соус мол.	50/25	0,600	6,210	1,430	93,500	0,017	0,048	0,006	16,700	0,480	278
5.Компот из сушеных плодов (кураги) +С вит	180	0,350	0,000	23,350	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6.Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2.Булочка "Московская"	60	4,398	2,868	29,334	162,000	0,042	0,018	0,000	8,532	0,468	492
3.Какао с молоком	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,500	0,400	397
Ужин:											
1.Каша кукурузная молочная со слив. маслом	180	3,300	5,000	18,700	132,500	0,000	0,160	0,500	102,830	0,330	4/4
2.Кисло-мол напиток "Снежок"	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,500	3,000	10,050	2,100	134
3. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	147
Всего:		39,108	41,328	235,864	1361,220	0,691	2,870	12,970	450,000	9,098	

9 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1. Запеканка из творога Сгущеное молоко	120 /30	26,300	18,060	25,700	294,400	0,075	0,390	0,360	220,950	1,040	237/251
2. Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990	0,450	0,130	1,180	111,990	0,280	
3. Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
Обед:											
1. Свежий огурец порц.	30	0,150	0,000	0,450	2,450	0,000	0,000	1,750	4,000	0,150	33
2. Щи из св.капусты с картоф и мясом	150	1,250	3,800	6,380	64,700	0,030	0,030	11,090	25,990	0,480	67
3. Жаркое по-домашнему	150	11,250	12,225	15,450	218,250	0,075	0,090	2,145	16,695	2,250	68
4. Компот из лимона +С вит	180	0,350	0,000	23,350	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	374
5. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	147
Полдник:											
1. Фрукты свежие	90	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Булочка Ванильная	60	7,900	4,700	25,010	113,140	0,066	0,010	0,036	43,540	0,770	458
3. Кисло-мол напиток "Ряженка" с сахаром	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,500	0,400	397
Ужин:											
1. Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,740	7,630	19,750	167,100	0,060	0,150	0,680	137,850	0,470	16/4
2. Сок фруктовый	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	503
3. Хлеб пшеничный	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	147
Всего:		74,404	56,872	177,402	1650,263	2,186	1,958	25,742	751,826	20,329	

10 день

Наименование блюд	выход в граммах	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецептур ы
Завтрак:											
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено) со слив маслом	180	3,615	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,120	0,180	94
2.Чай с сахаром	180	0,130	0,000	10,040	39,500	0,013	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
Обед:											
1.Салат из свеж. помидоров	40	0,564	2,032	3,460	34,360	0,008	0,016	13,980	17,870	0,210	14
2.Борщ с мясом	150	1,260	3,000	8,460	65,000	0,040	0,030	5,280	21,420	0,810	58
3.Плов из птицы	150	8,900	7,030	2,260	107,810	0,020	0,062	0,500	16,040	0,700	277
4.Компот из сушеных плодов (кураги) +С вит	180	0,350	0,000	23,350	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
5. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
Полдник:											
1.Фрукты свежие	100	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	144
2.Печенье.	20	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
3.Кофейный напиток	180	3,600	3,600	16,400	110,900	0,030	0,150	0,700	138,690	0,130	395
Ужин:											
1.Суп молочный с макарон. изделиями	180	4,730	8,790	48,930	293,000	0,040	0,900	0,040	34,500	2,120	195/251
2.Кисло-мол напиток "Йогурт"	180	0,056	0,000	16,700	115,460	0,000	0,000	0,056	7,900	0,210	503
3. Хлеб пшеничный	40	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	147
Всего:		35,880	49,110	221,890	1447,770	0,559	2,667	21,700	549,740	13,770	