УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы

_____Т.Г. Ретинская

«10» января 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Председатедь родительского комитета
Детского сада С.Гвардецйы

_____В.В. Николаева

«10» января 2022 года

Примерное цикличное десятидневное меню

для организации питания детей разновозрастной группы (от 2 до 7 лет) (весенне-летний период)

в детском саду с.Гвардейцы

2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая.	160	3,24	4,28	23,16	144,38	0,89	10.42
	Пряник	40	2,13	2,4	30,2	130,85	0	10.30
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	10.36
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	10.28
	Итого за завтрак	**405**	**12,93**	**12,69**	**85,57**	**486,82**	**1,87**	
Обед:	Борщ с мясом, фасолью, со сметаной	8 /12/160	9,36	10,81	18,76	205,78	15,81	1.0
	Жаркое по-домашнему с курицей	210	17,54	17,25	24,49	222,54	9,66	10.1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	10.6
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед	**643**	**32,58**	**28,89**	**97,85**	**678,39**	**25,83**	
Полдник:	Булочка дорожная.	80	5,43	11,17	41,71	205,56	0	10.22
	Кисель.	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	10.35
	Итого за полдник	**260**	**5,56**	**11,17**	**55,51**	**253,44**	**3,6**	
Итого за 1 день:			**51,07**	**52,75**	**238,93**	**1418,65**	**31,3**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая.	140	4,17	5,0	20,34	142,09	1,4	10.43
	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136,0	0	10.21
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**11,05**	**15,16**	**58,98**	**416,09**	**2,57**	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	180	1,85	2,94	14,28	119,12	8,58	2.0
	Гуляш из говядины.	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0	10.2
	Отварные макаронные изделия.	140	5,38	0,81	29,07	144,76	0	10.3
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	10.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого зам обед:	**648**	**24,97**	**18,16**	**87,81**	**643,32**	**98,58**	
Полдник:	Омлет натуральный.	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	10.23
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	10.33
	Итого за полдник:	**280**	**9,43**	**9,26**	**26,43**	**222,33**	**0,18**	
Итого за 2 день:			**45,45**	**42,58**	**173,22**	**1281,74**	**101,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	160	1,44	0,21	18,2	132,09	0,18	10.44
	Вафли.	40	1,5	12,2	25,0	115,0	0	10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**10,1**	**18,37**	**72,99**	**446,93**	**1,15**	
Обед:	Суп гороховый с курицей.	8/172	5,15	0,43	14,51	91,69	3,83	3.0
	Картофель тушёный с курицей.	210	15,54	11,48	35,7	309,82	31,22	10.4
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	10.18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**26,36**	**12,77**	**95,78**	**562,17**	**45,37**	
Полдник:	Сырники из творога.	80	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	10.24
	Джем.	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	10.39
	Кисель.	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	10.35
	Итого за полдник:	**280**	**15,89**	**12,27**	**109,62**	**261,96**	**3,81**	
Итого за 3день:			**52,35**	**43,41**	**278,39**	**1271,06**	**50,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном.	140	4,9	5,7	12,86	122,5	0,72	10.45
	Бутерброд с сыром.	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	10.21
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**16,01**	**16,76**	**51,44**	**399,5**	**2,0**	
Обед:	Щи с курицей, со сметаной.	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	4.0
	Суфле рыбное.	140	29,99	9,04	6,38	227,43	1,46	10.5
	Тушёная свёкла.	70	1,12	2,1	5,74	47,98	0,9	10.6
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	10.16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**47,15**	**18,8**	**75,36**	**637,91**	**16,04**	
Полдник:	Рогалик с маком.	80	6,69	8,42	42,35	215,56	0	10.24
	Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	10.38
	Итого за полдник:	**260**	**11,91**	**12,92**	**49,91**	**306,76**	**0,54**	
Итого за 4 день:			**75,07**	**48,48**	**176,71**	**1344,17**	**18,58**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая.	180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81	10.46
	Печенье.	20	1,36	3,72	13,12	91,8	0	10.32
	Какао на молоке.	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	10.36
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**14,81**	**19,06**	**65,41**	**491,79**	**1,78**	
Обед:	Суп с клёцками, курицей, со сметаной.	8/12/124	1,77	2,08	10,34	66,6	4,75	5.0
	Клёцки.	36	2,27	2,32	9,42	68,22	0	10.40
	Ленивые голубцы с курицей.	210	18,52	11,84	26,63	287,4	7,35	10.7
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**29,34**	**17,35**	**97,07**	**661,34**	**102,1**	
Полдник:	Запеканка из творога.	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	10.25
	Сгущённое молоко.	20	2,5	1,7	11,2	64,1	0,04	10.41
	Чай с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	2	10.34
	Итого за полдник:	**300**	**20,46**	**13,8**	**41,77**	**367,5**	**2,28**	
Итого за 5 день:			**64,61**	**50,21**	**204,25**	**1520,63**	**106,16**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная жидкая.	170	4,99	5,23	31,65	192,12	0,77	10.47
	Вафли.	30	1,13	9,15	18,75	105,0	0	10.31
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**10,55**	**16,99**	**74,42**	**435,12**	**1,94**	
Обед:	Суп фасолевый с курицей.	8/172	8,76	8,63	12,75	106,25	6,11	6.0
	Овощное рагу с курицей.	210	17,34	13,99	30,88	151,56	10,08	10.8
	Компот из сухофруктов.	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	10.16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**32,17**	**23,49**	**100,64**	**519,63**	**16,55**	
Полдник:	Плюшка с маслом, сахаром.	80	5,43	11,17	41,71	225,56	0	10.26
	Кисель.	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	10.35
	Итого за полдник:	**260**	**5,56**	**11,17**	**55,51**	**273,44**	**3,6**	
Итого за 6 день:			**48,28**	**51,65**	**230,57**	**1228,19**	**22,09**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая.	160	4,61	4,51	27,41	167,69	0,18	10.48
	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	0	10.20
	Какао на молоке.	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак	**400**	**14,22**	**18,02**	**71,82**	**503,35**	**1,15**	
Обед:	Борщ с мясом, со сметаной.	8/12/160	8,61	8,89	11,58	158,22	14,72	7.0
	Рыбная котлета	70	10,46	4,86	15,65	71,89	0,6	10.9
	Картофельное пюре	140	3,06	4,49	22,58	171,85	25,0	10.10
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,3	25,2	97,9	0,36	10.19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед	**628**	**26,62**	**19,2**	**97,36**	**612,98**	**40,68**	
Полдник:	Омлет натуральный.	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	10.23
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	10.33
	Итого за полдник	**280**	**9,43**	**9,26**	**26,43**	**222,33**	**0,18**	
Итого за 7 день:			**50,27**	**46,48**	**195,61**	**1338,66**	**42,01**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая.	160	3,29	4,06	26,13	166,9	0,4	10.49
	Пряники.	40	2,13	2,4	30,2	130,85	0	10.30
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	10.37
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**9,85**	**9,07**	**80,35**	**435,75**	**1,57**	
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной.	8/12/160	4,33	5,64	20,81	162,04	5,95	8.0
	Капуста тушенная с курицей.	210	15,6	6,07	10,33	197,66	23,8	10.11
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**26,21**	**12,82**	**81,82**	**598,82**	**119,75**	
Полдник:	Запеканка из творога.	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	10.25
	Джем.	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	10.39
	Кисель.	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	10.35
	Итого за полдник:	**300**	**18,09**	**13,81**	**32,82**	**319,96**	**3,84**	
Итого за 8 день:			**54,15**	**35,7**	**194,99**	**1354,53**	**125,16**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша перловая молочная жидкая.	140	5,02	5,38	24,59	166,37	6,49	10.50
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	10.21
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**18,86**	**19,79**	**68,94**	**505,21**	**7,57**	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	35/145	4,6	1,86	13,33	87,83	8,78	9.0
	Плов из отварной курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	10.12
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	10.16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**32,93**	**10,47**	**106,03**	**650,65**	**10,15**	
Полдник:	Ватрушка с повидлом.	80	9,7	10,1	31	268,1	0,05	10.27
	Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	10.38
	Итого за обед:	**260**	**14,92**	**14,6**	**38,56**	**359,3**	**0,59**	
Итого за 9 день:			**66,71**	**44,86**	**213,53**	**1515,16**	**18,31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	5,16	4,2	16,94	130,68	0,79	10.51
	Печенье.	20	1,36	3,72	13,12	91,8	0	10.32
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	10.37
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	10.28
	Итого за завтрак:	**400**	**10,95**	**10,53**	**54,08**	**360,48**	**1,96**	
Обед:	Щи с курицей, со сметаной.	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	4.0
	Биточки из кур.	70	10,8	6,76	6,29	101,1	0,2	10.14
	Каша гречневая.	110	4,79	4,92	32,93	198,46	0,8	10.13
	Соус овощной	30	0,62	1,56	3,04	31,88	2,03	10.52
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	10.18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	10.29
	Итого за обед:	**648**	**31,85**	**20,88**	**94,06**	**592,78**	**26,67**	
Полдник:	Сырники из творога.	80	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	10.24
	Сгущённое молоко.	20	2,5	1,7	11,2	64,1	0,04	10.41
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	10.33
	Итого за полдник:	**280**	**18,06**	**12,26**	**119,93**	**309,5**	**0,25**	
Итого за 10 день:			**60,86**	**43,67**	**268,07**	**1262,76**	**28,88**	

Итого за весь период:		568,82	459,79	2174,27	13680,44	544,15	
Среднее значение за период:		56,88	45,98	217,43	1368,04 (76%)	54,42	