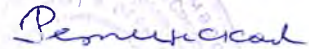


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы


Т.Г. Ретинская

«10» января 2022 года

Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
в детском саду с.Гвардейцы

2022

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша жидкая манная молочная	200	6,19	8,11	23,73	193,00	0,83	2.1.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Чай с сахаром + С витаминизация	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.2.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	10,26	12,99	54,97	378,00	0,85	
Обед:	Салат из капусты с морковью	50	0,70	2,54	4,35	42,95	17,47	5.1.
	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	200	4,33	5,60	20,81	162,04	6,00	1.2.
	Каша гречневая	120	5,22	5,37	35,90	216,50	0,90	2.9.
	Курица отварная	80	22,26	14,21	0,00	232,47	1,34	2.19.
	Соус томатный с маслом сливочным	30	1,23	3,00	9,77	71,21	2,21	6.1.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	720	39,74	31,44	130,02	987,17	28,28	
Полдник:	Пряник	35	0,00	0,00	7,51	119,00	0,00	4.12.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	215	2,37	2,53	20,44	203,00	0,47	
Ужин:	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	4.,5
	Кисель	180	0,24	0,02	35,28	142,00	0,14	3.12.
	Итого	280	13,95	12,16	49,45	363,54	0,32	
Соль:	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 1 день			66,32	59,12	254,88	1931,71	29,92	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,92	7,95	31,85	227,00	0,78	1.13.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	3.7.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	14,55	15,99	72,53	493,00	2,21	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	1,85	2,94	14,28	119,12	8,58	1.3.
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,10	7,22	18,32	178,90	8,16	2.18.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	640	17,95	10,88	91,80	559,72	17,10	
Полдник:	Печенье	35	0,00	0,00	15,50	104,00	0,00	4.13.
	Чай с молоком	180	0,17	0,04	9,29	38,00	1,09	3.4.
	Итого	215	0,17	0,04	24,79	142,00	1,09	
Ужин:	Оладьи	140	9,35	8,63	81,39	440,63	0,00	4.6.
	Сгущенное молоко	20	2,50	1,70	11,20	64,10	0,04	-
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	340	11,72	11,16	94,32	524,63	0,47	
Соль:	Соль	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 2 день			44,39	38,07	283,44	1719,35	20,87	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,24	4,28	23,16	144,38	0,89	2.7.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	3.7.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	10,87	12,32	63,84	410,38	2,32	
Обед:	Рассольник с отварным куриным мясом	200	6,36	6,49	10,26	125,00	4,73	1.4.
	Макароны отварные	150	6,44	4,36	41,59	231,00	0,00	2.10.
	Сосиска отварная	50	12,80	22,20	1,50	257,50	0,00	2.23.
	Компот из свежих яблок	180	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	3.8.
	Хлеб пшеничный	60	0,22	0,13	25,06	102,24	1,55	4.2.
	Итого	640	31,42	33,88	112,61	875,74	6,28	
Полдник:	Пряник	35	0,00	0,00	7,51	119,00	0,00	4.12.
	Чай с сахаром + С витаминизация	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.2.
	Итого	215	0,11	0,03	13,89	145,00	0,02	
Ужин:	Пудинг из творога с яблоками	120	14,48	10,81	13,17	208,00	13,37	4.7.
	Снежок	180	3,95	3,30	15,02	106,00	0,84	3.10.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	480	14,59	10,84	19,55	234,00	13,39	
Соль:	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 3 день			56,99	57,07	209,89	1665,12	22,01	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	4,87	6,69	31,08	204,00	0,55	2.6.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	3.6.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	11,68	13,95	70,30	454,00	1,72	
Обед:	Щи с курицей и со сметаной	200	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	1.5.
	Плов из птицы	180	12,54	14,85	42,39	300,53	1,74	2.15.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	620	28,51	22,35	107,82	662,91	15,42	
Полдник:	Вафли	35	0,00	0,00	15,50	104,00	0,00	4.11.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	215	2,37	2,53	28,43	188,00	0,47	
Ужин:	Макароны отварные с сыром	150/30	6,44	4,36	41,59	231,00	0,00	2.11.
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	5.2.
	Кисель	180	0,24	0,02	35,28	142,00	0,14	3.12.
	Итого	460	7,08	4,78	86,67	417,00	10,14	
Соль:	Соль	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за 4 день		49,64	43,61	293,22	1721,91	27,75	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,19	9,35	25,19	214,00	0,78	2.5.
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139,00	0,11	4.4.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	3.7.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	460	19,12	21,19	65,23	507,00	2,32	
Обед:	Суп картофельный с мучными клецками	200	2,68	3,12	11,44	85,00	3,70	1.6.
	Капуста тушеная	150	3,17	3,33	12,05	91,00	30,04	2.12.
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,03	217,00	0,03	2.20.
	Лимонный напиток	180	0,13	0,04	22,68	87,82	3,33	3.5.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	650	28,61	21,33	85,40	640,82	37,10	
Полдник:	Пряник	35	0,00	0,00	7,51	119,00	0,00	4.12.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	215	0,11	0,03	13,89	145	0,02	
Ужин:	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,21	8,61	25,56	209,00	0,83	2.4.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	380	7,32	8,64	31,94	235	0,85	
Соль:	Соль	5,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 5 день			55,16	51,19	196,46	1527,82	40,29	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

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	200	6,53	8,47	31,55	229,00	0,83	2.3.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	3.6.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	13,34	15,73	70,77	479,00	2,00	
Обед:	Суп гороховый с курицей	200	4,10	4,28	12,90	106,60	4,66	1.7.
	Картофельное пюре	150	3,10	4,58	20,10	134,00	10,37	2.13.
	Рыба тушеная с овощами	80	10,93	5,10	2,57	100,00	2,88	2.16.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	670	24,13	14,68	94,77	602,30	18,27	
Полдник:	Печенье	35	0,00	0,00	15,50	104,00	0,00	4.13.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	215	2,37	2,53	28,43	188,00	0,47	
Ужин:	Сырники	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	4.8.
	Сгущенное молоко	20	2,50	1,70	11,20	64,10	0,04	-
	Чай сладкий с лимоном	180	0,17	0,04	9,29	38,00	1,09	3.3.
	Итого	300	21,36	14,41	31,89	336,10	1,38	
Соль:	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 6 день			61,20	47,35	225,86	1605,40	22,12	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,16	8,46	26,06	209,00	0,87	2.2.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Чай с сахаром + С витаминизация	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.2.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	11,23	13,34	57,30	394,00	0,89	
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,42	112,00	7,12	1.8.
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	18,99	18,23	21,75	327,00	11,75	2.17.
	Компот из свежих яблок	180	0,15	0,15	21,49	87,84	1,55	3.8.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	620	31,62	25,80	88,86	686,84	20,42	
Полдник:	Пряник	35	0,00	0,00	7,51	119,00	0,00	4.12.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	215	2,37	2,53	20,44	203,00	0,47	
Ужин:	Плов фруктовый	150	5,78	12,26	81,65	460,14	2,80	2.22.
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	3.11.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	510	11,11	16,79	95,59	578,14	3,36	
Соль:	Соль	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 7 день			56,33	58,46	262,19	1861,98	25,14	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша жидкая манная молочная	200	6,19	8,11	23,73	193,00	0,83	2.1.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.3.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	10,26	12,99	54,97	378,00	0,85	
Обед:	Борщ с куриным мясом и со сметаной	200	4,65	5,22	15,83	129,00	12,38	1.9.
	Макароны отварные	150	6,44	4,36	41,59	231,00	0,00	2.10.
	Биточки рубленые	80	12,59	14,80	4,10	200,00	0,07	2.21.
	Компот из сухофруктов	180	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	4.2.
	Итого	670	29,68	25,10	120,72	821,70	12,81	
Полдник:	Вафли	35	0,00	0,00	15,50	104,00	0,00	4.13.
	Кисель	180	0,24	0,02	35,28	142,00	0,14	3.12.
	Итого	215	0,24	0,02	50,78	246,00	0,14	
Ужин:	Картофель в молоке	150	3,56	4,36	17,45	123,00	8,25	2.8.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	330	3,67	4,39	23,83	149,00	8,27	
Соль:	Соль	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 8 день			43,85	42,50	250,30	1594,70	22,07	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,92	7,95	31,85	227,00	0,78	1.12.
	Бутерброд с маслом	35	2,38	4,65	15,20	112,00	0,00	4.4.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	3.7.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	435	14,55	15,99	72,53	493,00	2,21	
Обед:	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	2,42	3,38	14,91	100,00	6,80	1.10.
	Овощное рагу	180	3,66	5,67	16,62	132,14	26,05	2.14.
	Котлеты рубленые	80	1,13	3,95	3,68	55,00	0,07	2.21.
	Компот из сухофруктов	180	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	4.2.
	Итого	700	13,21	13,72	94,40	549,14	33,28	
Полдник:	Пряник	35	0,00	0,00	7,51	119,00	0,00	4.12.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	215	2,37	2,53	20,44	203,00	0,47	
Ужин:	Запеканка из творога	130	19,72	17,14	21,52	302,00	0,66	4.9.
	Сгущенное молоко	20	2,50	1,70	11,20	64,10	0,02	-
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	5.2.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	430	22,73	19,27	48,90	436,10	10,70	
Соль:	Соль	5,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	5,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 9 день			52,86	51,51	236,27	1681,24	46,66	

Примерное 10-дневное меню для питания детей разновозрастной группы детского сада с.Гвардейцы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	200	4,82	5,08	16,84	132,40	0,92	1.11.
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139,00	0,11	4.4.
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	3.6.
	Яйцо вареное	40	12,70	11,50	0,70	157,50	0,00	2.24.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4.1.
	Итого	500	28,63	27,64	56,12	566,90	2,20	
Обед:	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	200	4,33	5,60	20,81	162,04	6,00	1.2.
	Каша гречневая	120	5,22	5,37	35,90	216,50	0,90	2.9.
	Курица отварная	80	22,26	14,21	0,00	232,47	1,34	2.19.
	Соус томатный с маслом сливочным	30	1,23	3,00	9,77	71,21	2,21	6.1.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	3.9.
	Хлеб пшеничный	60	5,60	0,70	34,20	160,00	0,00	4.2.
	Итого	670	39,04	28,90	125,67	944,22	10,81	
Полдник:	Печенье	35	0,00	0,00	15,50	104,00	0,00	4.13.
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	6,38	26,00	0,02	3.1-1.
	Итого	215	0,11	0,03	21,88	130,00	0,02	
Ужин:	Макаронник	200	8,82	16,98	20,13	195,38	0,15	4.10.
	Чай с молоком	180	2,37	2,53	12,93	84,00	0,47	3.4.
	Итого	380	11,19	19,51	33,06	279,38	0,62	
Соль:	Соль	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001
	Итого	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 10 день			78,97	76,08	236,73	1920,50	13,65	
Итого за весь период			565,71	524,96	2449,24	17229,73	270,48	
Среднее значение за весь период			56,57	52,50	244,92	1722,97	27,05	