

УТВЕРДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны
А.М. Малых
Приказ № 46 от 15.01.2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
в СП «Детский сад №4» ГБОУ СОШ с. Шигоны
по адресу: ул. Строителей, 38**

осенне-зимний период
для детей от 1 до 3 лет

МЕНЮ ЯСЛИ 1 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшеном с маслом, сахаром | 150,00 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117,00 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | Кисель из ягодного концентрата с сахаром | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 46,50 | 233 |
| | итого за прием | 354,00 | 6,79 | 6,75 | 37,17 | 230,30 | |
| Второй завтрак | Напиток из шиповника | 100,00 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75,00 | 256 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и растительным маслом | 30,00 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48,00 | 53 |
| | Щи со сметаной на мясокостном бульоне | 150,00 | 2,95 | 4,80 | 6,87 | 94,49 | 56 |
| | Плов рисовый с мясом | 130,00 | 17,30 | 15,09 | 34,80 | 294,37 | 30 |
| | Компот из изюма, кураги с сахаром, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 24,22 | 24,36 | 83,59 | 609,56 | |
| Уплотненный полдник | Суп овощной с вермишелью с яйцом | 150,00 | 2,50 | 1,87 | 3,71 | 4,16 | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Кондитерское изделие(печенье) | 24,00 | 0,75 | 1,18 | 7,44 | 43,60 | 29 |
| | Чай с молоком, с сахаром/чай с лимоном, с сахаром | 180,00 | 0,80 | 1,00 | 13,50 | 56,00 | 261 |
| | итого за прием | 374,00 | 5,59 | 4,65 | 34,61 | 156,16 | |
| | итого за день | 1 323,00 | 36,78 | 35,84 | 169,12 | 1 071,02 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 2 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144,00 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком, с сахаром | 180,00 | 1,30 | 1,30 | 13,95 | 92,00 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 7,93 | 8,68 | 43,47 | 302,80 | |
| Второй завтрак | Напиток из свежемороженой ягоды | 100,00 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 52,80 | 123 |
| | Суп по-польски на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 1,88 | 2,26 | 13,30 | 81,00 | 110 |
| | Котлета мясная | 50,00 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 161 |
| | Гороховое пюре | 110,00 | 4,20 | 2,30 | 12,50 | 113,00 | 211 |
| | Компот из сухофруктов, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 16,23 | 11,34 | 69,76 | 466,08 | |
| Уплотненный полдник | Картофель отварной с маслом, в молоке | 100,00 | 1,93 | 2,82 | 10,78 | 96,29 | 318 |
| | Салат из капусты, моркови с растительным маслом | 30,00 | 0,34 | 1,34 | 2,49 | 26,75 | 55 |
| | Напиток "Изюминка" | 180,00 | 0,29 | 0,10 | 14,00 | 80,00 | 258 |
| | итого за прием | 310,00 | 2,56 | 4,26 | 27,27 | 203,04 | |
| | итого за день | 1 259,00 | 26,87 | 24,34 | 153,56 | 1 024,72 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 3 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 5,24 | 7,80 | 18,75 | 167,80 | 47 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | Кисель из ягодного концентрата с сахаром | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 55,80 | 233 |
| | итого за прием | 354,00 | 7,71 | 9,58 | 44,91 | 290,40 | |
| Второй завтрак | Напиток из свежемороженых ягод/ Фрукт | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 399 |
| Обед | Салат из соленых огурцов и растительного масла | 30,00 | 3,98 | 4,88 | 0,68 | 87,00 | 24 |
| | Суп с гренками на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 5 |
| | Капуста тушеная с мясом | 130,00 | 2,41 | 4,52 | 8,11 | 87,60 | 208 |
| | Компот из чернослива, кураги, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 11,36 | 16,64 | 59,98 | 459,77 | |
| Уплотненный полдник | Лапшевник со сгущенным молоком, с творогом | 80,00 | 12,89 | 11,28 | 30,2 | 273,87 | 212 |
| | Какао с молоком, с сахаром/Йогурт | 180,00 | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00 | 248 |
| | итого за прием | 260,00 | 14,09 | 12,58 | 43,20 | 363,87 | |
| | итого за день | 1 209,00 | 33,66 | 38,90 | 158,19 | 1 160,04 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 4 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,76 | 6,38 | 16,40 | 140,25 | 93 |
| | Какао на молоке, со сгущенным молоком | 180,00 | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00 | 248 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 8,43 | 9,46 | 39,36 | 297,05 | |
| Второй завтрак | Фрукт в ассортименте | 95,00 | 0,61 | 0,19 | 7,13 | 33,25 | 458 |
| Обед | Салат из моркови, изюма и растительного масла | 30,00 | 0,53 | 2,29 | 6,29 | 47,25 | 66 |
| | Суп овощной со сметаной на мясокостном бульоне | 150,00 | 5,20 | 4,24 | 11,62 | 133,80 | 39 |
| | Гуляш мясной | 50,00 | 4,50 | 5,70 | 1,85 | 123,60 | 277 |
| | Рожки отварные с маслом | 110,00 | 2,03 | 3,49 | 12,04 | 94,67 | 195 |
| | Компот из свежемороженых ягод, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 14,85 | 14,48 | 64,36 | 524,77 | |
| Уплотненный полдник | Тефтеля рыбная с овощами, рисом | 100,00 | 6,78 | 7,53 | 85,83 | 129,17 | 268 |
| | Кондитерское изделие | 24,00 | 0,75 | 1,18 | 7,44 | 43,60 | 29 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 10,87 | 36,00 | 263 |
| | итого за прием | 304,00 | 7,53 | 8,71 | 104,14 | 208,77 | |
| | итого за день | 1 248,00 | 31,42 | 32,84 | 214,99 | 1 063,84 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 5 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 44 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180,00 | 1,30 | 1,30 | 14,00 | 92,00 | 254 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 8,16 | 7,44 | 38,95 | 275,05 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый/овощной | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 399 |
| Обед | Салат из капусты, яблока, с растительным маслом/ Зеленый горошек порционно | 30,00 | 0,49 | 3,40 | 3,96 | 48,37 | 8 |
| | Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 5 |
| | Картофель тушеный с мясом | 130,00 | 5,63 | 3,98 | 11,00 | 170,45 | 153 |
| | Компот из изюма, чернослива, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 10,60 | 11,22 | 66,15 | 503,99 | |
| Уплотненный полдник | Булка "Гребешок" | 80,00 | 5,30 | 4,75 | 29,30 | 183,30 | 417 |
| | Йогурт/ Чай с лимоном, с сахаром | 180,00 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 255 |
| | итого за прием | 260,00 | 9,65 | 8,50 | 36,50 | 264,30 | |
| | итого за день | 1 209,00 | 28,91 | 27,26 | 151,70 | 1 089,34 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 6 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,66 | 5,60 | 18,82 | 144,00 | 88 |
| | Кофейный напиток на молоке, с сахаром | 180,00 | 1,30 | 1,30 | 13,95 | 92,00 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 8,43 | 8,68 | 42,73 | 302,80 | |
| Второй завтрак | Напиток из шиповника | 100,00 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75,00 | 256 |
| Обед | Салат из капусты, моркови с растительным маслом | 30,00 | 0,34 | 1,34 | 2,49 | 26,75 | 55 |
| | Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 3,28 | 4,80 | 16,76 | 116,11 | 33 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 130,00 | 6,15 | 8,10 | 18,97 | 194,47 | 157 |
| | Компот из изюма, кураги, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 465,00 | 12,55 | 13,95 | 74,58 | 483,28 | |
| Уплотненный полдник | Оладьи со сгущенным молоко/ с повидлом | 80,00 | 6,60 | 8,64 | 36,59 | 249,60 | 265 |
| | Напиток из вишни, с сахаром | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 52,80 | 123 |
| | итого за прием | 260,00 | 6,75 | 8,70 | 49,65 | 302,40 | |
| итого за день | | 1 179,00 | 27,91 | 31,41 | 180,71 | 1 163,48 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 7 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп рисовый молочный с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117,00 | 43 |
| | Кисель из ягодного концентрата | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 46,50 | 233 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 6,79 | 6,75 | 37,17 | 230,30 | |
| Второй завтрак | Сок овощной/фруктовый | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 399 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом | 30,00 | 0,64 | 2,74 | 3,76 | 42,25 | 26 |
| | Щи с рыбными консервами | 150,00 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 134,00 | 149 |
| | Бефстрогановв томатно-сметанном соусе | 50,00 | 7,76 | 6,21 | 1,64 | 93,49 | 155 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110,00 | 3,00 | 4,27 | 14,60 | 175,33 | 186 |
| | Компот из сухофруктов, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 525,00 | 21,40 | 20,99 | 70,31 | 617,77 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный с маслом | 80,00 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125,00 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Кондитерское изделие(печенье) | 24,00 | 0,75 | 1,18 | 7,44 | 43,60 | 29 |
| | Какао на молоке, с сахаром | 180,00 | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00 | 248 |
| | итого за прием | 304,00 | 10,70 | 13,09 | 32,19 | 311,00 | |
| | итого за день | 1 283,00 | 39,39 | 40,93 | 149,77 | 1 205,07 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 8 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 84 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180,00 | 1,30 | 1,30 | 14,00 | 92,00 | 254 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием пищи | 354,00 | 8,43 | 8,87 | 44,74 | 309,55 | |
| Второй завтрак | Фрукт в ассортименте | 95,00 | 0,61 | 0,19 | 7,13 | 33,25 | 458 |
| Обед | Салат из кукурузы с луком, растительным маслом/кукуруза порционно | 30,00 | 3,66 | 5,43 | 21,38 | 148,50 | 363 |
| | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 27 |
| | Суфле мясное с овощами | 100,00 | 7,50 | 11,20 | 3,42 | 250,30 | 184 |
| | Напиток из кураги, витаминизированный | 150,00 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72,00 | 282 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием пищи | 465,00 | 16,78 | 22,48 | 68,38 | 656,19 | |
| Уплотненный полдник | Сырники с творогом/ пудинг со сгущенным молоком /повидлом | 80,00 | 6,34 | 7,20 | 22,68 | 281,10 | 130 |
| | Йогурт | 180,00 | 4,06 | 4,48 | 5,60 | 82,60 | 251 |
| | итого за прием пищи | 260,00 | 10,40 | 11,68 | 28,28 | 363,70 | |
| итого за день | | 1 174,00 | 36,22 | 43,22 | 148,53 | 1 362,69 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 9 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 96 |
| | Какао с молоком | 180,00 | 1,20 | 1,30 | 13,00 | 90,00 | 248 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 8,93 | 9,15 | 44,25 | 316,55 | |
| Второй завтрак | Фрукт | 95,00 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75,00 | 256 |
| Обед | Соленый огурец | 30,00 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6,30 | 70 |
| | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 150,00 | 4,30 | 3,90 | 17,51 | 105,60 | 36 |
| | Рыбный гуляш в томатном соусе | 50,00 | 4,26 | 5,13 | 2,90 | 80,67 | 300 |
| | Картофельное пюре | 110,00 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,60 | 206 |
| | Компот из чернослива, витаминизированный | 150,00 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81,00 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 14,48 | 14,32 | 74,84 | 478,87 | |
| | Булочка-сдоба с повидлом с изюмом/ Сочник | 80,00 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 274 |
| | Чай с сахаром, с лимоном/ Йогурт | 180,00 | 0,16 | 3,04 | 9,97 | 39,43 | 133 |
| | итого за прием | 260,00 | 3,77 | 9,92 | 33,91 | 169,01 | |
| | итого за день | 1 204,00 | 27,36 | 33,47 | 166,75 | 1 039,43 | |

МЕНЮ ЯСЛИ 10 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом, с сахаром | 150,00 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 91 |
| | Кисель из ягодного концентрата с сахаром | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 55,80 | 233 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,54 | 0,60 | 9,96 | 52,40 | 147 |
| | Сыр | 4,00 | 0,93 | 1,18 | 0,00 | 14,40 | 14 |
| | итого за прием | 354,00 | 7,73 | 7,85 | 47,45 | 282,35 | |
| Второй завтрак | Фрукт/ Напиток из свежемороженой ягод | 100,00 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 399 |
| Обед | Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной | 150,00 | 1,18 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 362 |
| | Свекла тушеная с маслом | 110,00 | 1,79 | 3,44 | 10,70 | 10,01 | 21 |
| | Зразы мясные с яйцом | 50,00 | 13,61 | 10,38 | 11,50 | 218,70 | 37 |
| | Компот из черной смородины с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,06 | 13,06 | 52,08 | 123 |
| | Хлеб пшеничный | 35,00 | 2,69 | 1,05 | 17,43 | 91,70 | 147 |
| | итого за прием | 495,00 | 19,42 | 18,74 | 55,62 | 422,74 | |
| Уплотненный полдник | Пирожок с картофелем | 80,00 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189,00 | 294 |
| | Кондитерское изделие | 24,00 | 0,75 | 1,18 | 7,44 | 43,60 | 29 |
| | Чай с сахаром | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 10,87 | 36,00 | 263 |
| | итого за прием | 284,00 | 5,26 | 6,22 | 46,78 | 268,60 | |
| | итого за день | 1 233,00 | 32,91 | 32,91 | 159,95 | 1 019,69 | |