

Согласовано:
Председатель родительского совета
_____ Л.В.Пронина
Протокол № ____ от «___» _____2022г.

Утверждено приказом директора
ГБОУ СОШ № 30
г.о.Сызрань
№ ____ от «___» _____2022г.
Директор _____ Л.И.Тюкова

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1,5 до 3 лет

СП «Детский сад № 2 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, витамины, минералы							Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С(мг)	Са (мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Неделя 1											
завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	150	4,3	4,1	13,9	0,68	121,4	22,2	0,4	110,1	94
	Чай с лимоном	160	0,2	0,1	12,1	2,68	11,3	1,9	0,2	49,7	393
	Печенье (вафли)	40	2,8	4,4	29,6	-	5,1	8,0	0,84	169,2	11
итого за завтрак		350	8,5	10,2	77,9	1,42	33,6	57,1	2,54	436,5	
II завтрак	Сок	140	0,7	-	16,4	2,67	9,9	5,6	0,13	68,3	399
итого за II завтрак		140	2,8	4,4	29,6	2,67	9,9	5,6	0,13	169,2	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	150	7,6	5,7	11,3	4,18	14,9	15,8	0,5	127,1	94
	Макароны отварные	110	4,1	3,4	28,3	-	3,5	15,4	0,8	160	204
	Гуляш из отварного мяса	60	7,1	5,9	1,7	0,6	12,1	11,3	0,4	88,4	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		510	21,5	15,4	75,0	5,08	63,5	60,2	2,71	516,3	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,5	2,0	3,4	13,9	14,9	6,0	0,2	34,3	20
	Запеканка из творога	130	16,2	9,6	11	0,3	191,6	28,8	0,9	194,5	237
	Повидло (джем)	20	-	-	12,2	0,48	4,2	1,4	0,32	48,0	408
	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		470	21,2	15,5	36,9	20,13	406,8	97,1	1,96	400,6	
Итого за день:		1470	54	45,5	219,4	30,56	513,8	220,0	7,34	1522,6	
День 2											
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	4,6	7,3	20,9	1,56	4,4	15,3	0,3	167,6	168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,9	3,3	14	5,9	100,6	11,2	0,1	97,5	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	3,9	17,2	0,08	106,7	14,8	0,78	129,9	3
итого за завтрак		360	13,3	14,5	52,1	7,54	211,7	41,3	1,18	395	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150	5,7	3,1	13,4	3,5	14,7	16,2	0,6	104,2	82
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	3,8	8,74	5,32	0,22	26,92	13
	Птица тушенная с овощами	160	15,2	6,8	6,0	44,72	35,2	32,6	1,2	146,2	302
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		540	23,6	10,3	53,1	48,52	82,9	66,5	2,81	391,2	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная запеченная	60	8,7	2,8	4,6	0,4	15,3	16,2	0,4	78,6	255

	Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	12,1	27,1	20,3	0,7	110,8	321
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,8	16,8	-	8,0	5,6	0,04	85,7	31
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		520	15	10,1	64,15	23,71	86,64	62,92	1,73	410,52	
Итого за день:		1570	59,0	50,8	159,5	70,02	609,9	204,2	7,2	1353,8	
День 3											
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150	4,3	7,0	22,5	1,56	24,3	41,6	1,4	170,2	168
	Какао на молоке	160	4,4	4,8	15,1	1,2	121,7	17,0	0,38	121,3	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10	2,7	4,3	30,3	0,11	9,9	10,2	0,79	171,6	2
итого за завтрак		360	11,4	16,1	67,9	2,87	155,9	68,8	2,57	463,1	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,6	5,9	8,5	18,92	25,9	13,3	0,4	93,4	66
	Запеканка из печени с рисом	160	19,8	7,8	21,8	9,29	27,2	30,6	6,26	237,8	294
	Соус сметанный	30	0,3	1,4	1,1	0,1	8,1	1,5	0,06	17,9	354
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	12,8	18,3	12,6	4,5	0,66	52,8	373
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		530	13,9	15,0	77,7	38,72	67,5	64,6	3,84	493,2	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,0	3,1	2,8	8,4	9,6	0,5	32,2	40
	Ватрушка «Королевская»	130	16,9	14	24,3	0,3	191,6	28,8/	0,9	290,5	78
	Кисель молочный	160	3,3	2,9	24,1	1,1	134,8	14,8	0,14	137,1	384
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		460	17,6	14,2	42,0	6,73	220,4	54,3	1,58	367,7	
Итого за день:		1500	47,2	49,0	193,6	49,37	622,3	238,7	8,24	1427,1	
День 4											
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,0	7,0	21,7	1,3	15,7	21,5	1,7	170	168
	Чай с молоком	160	4,3	4,6	14,6	1,42	101,2	12,3	0,32	116,8	394
	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	3,9	17,2	0,08	106,7	14,8	0,78	129,9	3
итого за завтрак		360	15,1	15,5	53,5	2,57	223,6	48,6	2,8	416,7	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	150	9,0	3,2	19,0	11,45	22,8	21,1	1,2	140,5	81
	Зелень (укроп или лук зеленый)	8	0,01	0,008	0,3	8,0	17,8	5,6	0,01	1,5	412
	Плов из птицы	160	15,4	8,3	17,9	0,72	30,2	34,2	1,4	209,9	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	5,4	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		508	27,5	11,9	70,9	25,57	103,8	78,6	3,62	492,7	
Уплотненный	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	3,8	14,0	8,3	0,5	37,6	33

полдник	Тефтели из трески с творогом	150	23,4	6,9	8,7	5,2	116,7	53,0	1,6	190,5	262
	Соус сметанный	30	0,3	1,4	1,1	0,1	8,1	1,5	0,06	17,9	354
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,8	16,8	-	8,0	5,6	0,04	85,7	31
итого за уплотненный полдник		440	27,7	11,5	51,0	12,11	156,7	74,0	2,33	419,5	
Итого за день:		1458	74,6	42,6	181,4	41,53	662,6	252,2	9,05	1432	
День 5											
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная /«Геркулес»	150	4,3	7,0	22,5	1,6	17,9	41,1	1,1	170,2	168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,9	3,3	14,0	5,9	100,6	11,2	0,1	97,5	395
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10	2,7	4,3	30,3	0,11	9,9	10,2	0,79	171,6	2
итого за завтрак		360	9,9	14,6	66,8	7,61	128,4	62,5	1,99	439,3	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,48	3,11	3,8	8,74	5,32	0,22	31,64	11
	Борщ с картофелем (на мясном бульоне)	150	5,0	6,8	13,8	6,17	25,1	15,2	0,6	136,4	58
	Жаркое домашнему (с мясом)	160	12,1	9,6	19	6,4	22,6	47,7	2,9	210,3	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		540	19,8	16,8	66,5	12,87	80,7	80,6	4,51	487,5	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	2,69	6,07	15,84	12,8	44,74	31,6	1,26	128,85	344
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	-	22,0	4,8	1,0	61,7	213
	Булочка «Веснушка»	100	6,6	4,5	46,9	-	22,6	30,4	1,4	254,5	473
	Чай сладкий	160	0,05	0,01	8,8	0,026	0,8	1,1	0,24	35,6	392
итого за уплотненный полдник		450	16,3	16,3	81,2	20,98	186,2	67,7	2,81	535,6	
Итого за день:		1500	50,3	51,4	220,5	44,7	573,8	261,8	9,61	1565,5	
Неделя 2											
День 6											
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	5,6	39,0	-	15,3	135,4	4,6	232,4	165
	Чай с лимоном	180	0,5	0,1	15,1	2,68	11,3	1,9	0,2	63,1	393
	Батон	50	3,7	1,4	25,7	-	9,5	6,5	0,06	131,0	117
итого за завтрак		380	10,6	7,1	79,8	1,42	36,1	143,8	4,86	426,5	
II завтрак	Сок	140	0,7	-	16,4	2,67	9,9	5,6	0,13	68,3	399
	Печенье (вафли)	20	1,4	2,2	14,8	-	5,1	8,0	0,84	84,6	11
итого за II завтрак		160	2,1	2,2	31,2	2,67	15,0	13,6	0,97	152,9	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	150	5,7	3,1	13,4	3,5	14,7	16,2	0,6	104,2	82
	Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	12,1	27,1	20,3	0,7	110,8	321
	Гуляш из отварного мяса	60	7,1	5,9	1,7	0,6	12,1	11,3	0,4	88,4	277
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30

итого за обед		510	28,1	18,9	60,0	19,23	105,0	76,4	3,61	513,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,0	3,1	2,8	8,4	9,6	0,5	32,2	40
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	0,68	121,2	18,1	0,38	108,9	93
	Ватрушка с творогом	100	10,4	4,9	40,1	0,05	73,3	26,6	1,0	245,7	504
	Кофейный напиток с молоком	160	2,9	3,3	14,0	5,9	100,6	11,2	0,1	97,5	395
итого за уплотненный полдник		450	17,9	17,4	75,8	9,43	309,5	66,0	1,9	530,9	
Итого за день:		1500	58,7	45,6	246,8	36,01	466,3	299,8	11,34	1623,6	
День 7											
завтрак	Каша вязкая манная	150	4,8	7,0	22,2	1,56	7,7	5,8	0,3	170,3	168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,9	3,3	14,0	5,9	100,6	11,2	0,1	97,5	395
	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	3,9	17,2	0,08	106,7	14,8	0,78	129,9	3
итого за завтрак		360	13,5	14,2	53,4	7,54	215,0	31,8	1,18	397,7	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	150	6,8	4,1	14,9	3,18	14,0	11,9	0,4	123,8	85
	Зелень (укроп или лук зеленый)	8	0,2	0,04	0,5	8,0	17,8	5,6	0,01	3,2	413
	Запеканка капустная с курицей	160	20,6	12,2	9,0	7,35	90,2	31,0	1,5	226,9	152
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		508	30,3	16,7	58,1	18,83	155,0	66,2	2,92	494,7	
Уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	3,8	8,74	5,32	0,22	26,92	13
	Рыба запеченная в омлете	130	17,4	11,3	3,0	1,0	65,6	42,2	1,6	181,8	249
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,8	16,8	-	8,0	5,6	0,04	85,7	31
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		520	21,6	14,5	48,7	13,66	110,3	71,6	2,31	411,9	
Итого за день:		1538	69,7	49,1	166,2	41,08	658,8	220,6	6,71	1407,4	
День 8											
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	4,6	7,3	20,9	1,56	4,4	15,3	0,3	167,6	168
	Какао на молоке	160	4,4	4,8	15,1	1,2	121,7	17,0	0,38	121,3	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10	2,7	4,3	30,3	0,11	9,9	10,2	0,79	171,6	2
итого за завтрак		360	11,7	16,4	66,3	2,87	136,0	42,5	1,47	460,5	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Борщ со сметаной	150	1,9	5,9	13,8	6,17	28,3	13,9	0,6	115,7	56
	Котлета мясная	50	8,0	5,3	2,1	0,28	8,7	14,4	0,7	88,0	282
	Макароны отварные	110	7,6	5,7	11,3	-	3,5	15,4	0,8	127,1	204
	Соус томатный	20	4,1	3,4	28,3	4,6	3,1	4,4	0,09	160,0	348
	Компот из свежих	150	0,1	0,1	12,8	18,3	12,6	4,5	0,66	52,8	373

	яблок										
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		520	21,7	20,4	68,3	29,35	67,1	68,2	2,6	543,6	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	2,0	10,4	14,5	0,2	20,92	41
	Сырники из творога	130	19,9	7,1	14,2	0,82	202,2	33,2	0,9	200,2	231
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,5	16,8	0,48	92,1	10,2	0,06	96,0	407
	Кисель молочный	160	3,3	2,9	24,1	1,1	134,8	14,8	0,14	137,1	384
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		490	22,1	9,8	48,7	7,73	32,31	68,9	1,64	373,4	
Итого за день:		1520	59,8	50,3	189,3	41,0	704,7	230,6	6,01	1480,6	
День 9											
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,9	7,3	21,5	1,3	11,3	29,8	0,9	171,4	168
	Чай с молоком	160	4,3	4,6	14,6	1,42	101,2	12,3	0,32	116,8	394
	Бутерброд с сыром	40/10	5,8	3,9	17,2	0,08	106,7	14,8	0,78	129,9	3
итого за завтрак		360	15,0	15,8	53,3	2,57	219,2	56,9	2,0	418,1	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,48	3,11	3,8	8,74	5,32	0,22	31,64	11
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	6,7	3,6	8,1	18,92	25,9	13,3	0,4	91,5	67
	Картофельное пюре	110	2,4	3,9	16,4	12,1	27,1	20,3	0,7	110,8	321
	Печень говяжья по-строгановски	60	6,3	5,0	1,4	2,0	19,1	9,1	2,8	75,9	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		550	13,0	15,2	65,8	21,63	94,7	65,7	5,21	444	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,8	6,0	4,1	5,3	8,5	8,7	0,2	73,5	22
	Омлет натуральный	130	13,4	15,3	2,0	0,2	92,8	15,6	2,3	196,8	215
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,8	16,8	-	8,0	5,6	0,04	85,7	31
	Фрукт	130	0,2	0,2	4,3	4,4	17,6	9,9	0,24	20,7	368
итого за уплотненный полдник		520	16,0	10,9	73,5	12,01	81,7	63,1	1,91	458,7	
Итого за день:		1580	48,3	45,6	198,6	37,49	574,1	236,7	9,41	1423,9	
День 10											
завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,6	7,1	21,9	1,56	27,1	15,9	0,5	169,5	168
	Кофейный напиток с молоком	160	2,9	3,3	14,0	5,9	100,6	11,2	0,1	97,5	395
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10	2,7	4,3	30,3	0,11	9,9	10,2	0,79	171,6	2
итого за завтрак		360	10,2	14,7	66,2	7,57	137,6	37,3	1,39	438,6	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	401
итого за II завтрак		150	4,3	3,7	6,0	1,05	178,5	51,0	0,3	103,1	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,1	5,9	12,5	9,37	25,1	15,2	0,6	111,3	57
	Тефтели мясные	130	19,6	15,4	9,2	0,3	27,9	19,5	0,8	253,4	287
	Соус томатный	30	0,3	2,2	1,5	6,1	4,7	6,6	0,1	26,6	348

	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	-	16,0	0,3	23,8	4,5	0,93	65,2	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	-	9,2	13,2	0,08	75,6	30
итого за обед		500	24,7	23,9	56,9	16,07	90,7	59,0	2,51	532,1	
Уплотненный полдник	Салат из горошка консервированного	40	1,05	3,4	2,6	2,1	8,5	8,3	0,2	44,7	10
	Картофель в молоке	150	3,5	4,3	23,9	15,23	59,7	27,9	0,9	148,1	319
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	-	22,0	4,8	1,0	61,7	213
	Чай сладкий	160	0,05	0,01	8,8	0,026	0,8	1,1	0,24	35,6	392
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,8	16,8	-	8,0	5,6	0,04	85,7	31
итого за уплотненный полдник		430	12,2	13,2	56,4	35,63	109,3	49,9	2,25	393,0	
Итого за день:		1440	51,4	55,5	185,5	62,52	516,1	197,2	6,45	1466,8	
Среднее значение за период:		1487	43,0	48,0	200,0	45,24	590,24	236,2	8,14	1461,0	