

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 3 до 7 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	Витамин С(мг)	Са (мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Неделя 1											
День 1											
завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,2	4,9	16,7	0,81	145,7	26,6	0,48	132,1	94
	Чай с лимоном	180	0,5	0,1	15,1	2,83	12,8	2,2	0,3	63,1	393
	Печенье (вафли)	60	4,2	6,6	44,4	-	17,4	12,0	1,26	253,8	11 (4)
итого за завтрак		420	12	14,2	107,1	2,83	53,1	77,1	3,66	604,4	
II завтрак	Сок	140	0,7	-	16,4	2,67	9,9	5,6	0,13	68,3	399
итого за II завтрак		140	4,2	6,6	44,4	2,67	9,9	5,6	0,13	253,8	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	200	10,1	8,3	14,7	5,58	19,9	21,1	0,6	173,6	94
	Макароны отварные	130	4,8	4,2	32,7	-	4,1	18,2	0,9	187,7	204
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,8	1,8	0,7	17,0	15,8	0,6	127,6	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		640	28,6	21,8	90,8	6,7	81,1	77,0	3,32	662,3	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,0	5,1	20,9	22,4	9,0	0,3	51,5	20
	Запеканка из творога	150	18,4	11	13,9	0,4	221,1	33,3	1,0	228,2	237
	Повидло (джем)	30	-	-	18,3	0,72	6,3	2,1	0,48	72,0	408
	Напиток кисломолочный	180	5,2	4,5	7,2	1,26	214,2	61,2	0,36	123,7	401
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		560	24,6	18,7	9,2	28,08	483,2	116,4	2,4	498,0	
Итого за день:		1760	69,4	61,3	291,5	41,0	627,3	276,1	9,51	2018,5	
День 2											
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180	5,0	8,1	24,4	1,75	5,2	18,4	0,4	190,8	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	16,7	7,9	113,2	12,6	0,12	109,0	395
	Бутерброд с сыром	50/15	7,2	5,5	21,5	0,1	138,8	19,3	1,02	170,9	3
итого за завтрак		425	15,2	16,9	62,6	9,75	257,2	50,3	1,54	470,7	
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	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	5,7	13,11	7,98	0,34	40,38	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	7,7	4,5	17,0	4,66	19,6	21,6	0,8	139,1	82
	Птица тушеная с овощами	200	19,4	8,7	7,4	59,62	44,0	40,7	1,6	185,2	302
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30

итого за обед		690	30,5	13,7	63,0	64,68	103,7	84,2	3,62	497,7	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная запеченная	80	11,9	3,9	5,8	0,5	20,4	21,6	0,5	103,8	255
	Картофельное пюре	130	2,9	5,0	18,7	15,7	32,0	24,0	0,8	131,2	321
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,1	-	12,0	8,4	0,06	128,6	31
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		590	19,9	25,1	60,5	14,51	160,8	55,9	3,54	548,8	
Итого за день:		1855	69,9	59,4	195,1	89,99	700,2	241,4	9,0	1620,3	
День 3											
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	180	4,7	7,8	27,2	1,75	29,2	49,9	1,6	198,0	168
	Какао на молоке	180	4,6	5,1	17,4	1,4	137,0	19,2	0,43	133,9	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	60/15	4,0	6,2	44,0	0,16	14,8	15,4	1,18	249,6	2
итого за завтрак		435	13,3	19,1	88,6	3,31	181,0	114,5	3,21	581,5	
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	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,0	8,1	10,7	25,24	34,6	17,8	0,6	123,7	66
	Запеканка из печени с рисом	200	24,7	9,8	27,3	11,6	34	38,2	7,8	297,3	294
	Соус сметанный	50	0,6	2,9	1,4	0,12	13,6	2,6	0,1	33,9	354
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	16,0	24,4	15,1	5,4	0,8	66,0	373
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		680	17,9	19,3	100,3	51,74	88,2	85,5	35,2	637,7	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,0	4,9	4,2	12,7	14,4	0,7	48,9	40
	Ватрушка «Королевская»	150	19,3	16,1	30,3	0,4	221,1	33,3	1,0	342,3	78
	Кисель молочный	180	3,7	3,3	27,2	1,29	151,6	16,7	0,16	154,2	384
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		530	20,3	16,3	53,7	8,23	265,9	67,2	1,94	443,7	
Итого за день:		1795	55,8	58,4	248,6	64,33	713,6	318,2	10,65	1769,0	
День 4											
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,7	7,8	26,3	1,5	18,8	25,8	2,0	197,8	168
	Чай с молоком	180	4,5	4,8	16,9	1,6	113,9	13,9	0,37	129,5	394
	Бутерброд с сыром	50/15	7,2	5,5	21,5	0,1	138,8	19,3	1,02	170,9	3
итого за завтрак		425	17,4	18,1	64,7	3,2	271,5	59,0	3,39	498,2	
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)	200	12,7	4,7	26,6	14,6	30,4	28,2	1,6	199,0	81
	Зелень (укроп или лук зеленый)	10	0,02	0,01	0,41	10,0	22,3	7,0	0,01	1,88	412
	Плов из птицы	200	20,4	10,4	23,8	0,96	37,7	42,7	1,8	271,0	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	7,2	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30

итого за обед		640	36,5	15,6	92,4	32,76	119,0	99,8	4,63	645,2	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	60	0,8	3,7	5,0	5,7	21,0	12,5	0,7	56,3	33
	Тефтели из трески с творогом	180	28,2	8,2	10,1	6,2	140,1	63,6	1,9	226,2	262
	Соус сметанный	50	0,6	2,9	1,4	0,12	13,6	2,6	0,1	33,9	354
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,1	-	12,0	8,4	0,06	128,6	31
итого за уплотненный полдник		530	34,1	16,0	62,7	15,13	196,6	92,7	2,89	532,8	
Итого за день:		1745	92,3	53,4	225,8	52,04	765,6	302,5	11,21	1779,3	
День 5											
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная /«Геркулес»	180	4,7	7,8	27,2	1,8	21,5	49,3	1,3	198,0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	16,7	7,9	113,2	12,6	0,12	109,0	395
	Бутерброд с джемом (повидлом)	60/15	4,0	6,2	44,0	0,16	14,8	15,4	1,18	249,6	2
итого за завтрак		435	11,7	17,3	87,9	9,86	149,5	77,3	2,6	556,6	
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	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,7	4,67	5,7	13,11	7,98	0,34	55,2	11
	Борщ с картофелем (на мясном бульоне)	200	7,2	9,5	16,6	8,23	33,5	0,3	0,9	180,6	58
	Жаркое домашнему (с мясом)	200	14,0	11,2	24,8	8,54	28,2	59,7	3,6	256,1	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		690	24,6	21,2	83,0	17,17	101,8	101,9	5,72	487,5/610,1	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	180	3,23	7,29	19	15,41	53,69	37,96	1,51	154,62	344
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	-	22,0	4,8	1,0	61,7	213
	Булочка «Веснушка»	120	7,8	6,5	57,0	-	27,1	36,4	1,7	317,5	473
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,8	0,035	10,0	1,3	0,28	47,5	392
итого за уплотненный полдник		520	18,6	19,5	100,7	28,21	237,2	86,3	3,42	651,9	
Итого за день:		1795	59,2	61,7	271,6	56,3	667,0	316,5	12,04	1921,7	
Неделя 2											
День 6											
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	7,5	50,3	-	20,5	180,6	6,1	301,5	165
	Чай с лимоном	180	0,5	0,1	15,1	2,83	12,8	2,2	0,3	63,1	393
	Батон	50	3,7	1,4	25,7	-	9,5	6,5	0,06	131,0	117
итого за завтрак		430	12,5	9,0	91,1	2,83	42,8	189,3	6,46	495,6	
II завтрак	Сок	140	0,7	-	16,4	2,67	9,9	5,6	0,13	68,3	399
	Печенье (вафли)	30	2,1	3,3	22,2	-	17,4	12,0	1,26	126,9	11
итого за II завтрак		170	2,8	3,3	38,6	2,67	27,3	17,6	1,39	195,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	200	7,7	4,5	17,0	4,66	19,6	21,6	0,8	139,1	82
	Картофельное пюре	130	2,9	5,0	18,7	15,7	32,0	24,0	0,8	131,2	321
	Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,8	1,8	0,7	17,0	15,8	0,6	127,6	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376

	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		640	34,1	22,9	76,7	25,65	133,2	96,4	4,62	637,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,0	4,9	4,2	12,7	14,4	0,7	48,9	40
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,1	4,69	16,9	0,81	145,4	21,7	0,45	130,68	93
	Ватрушка с творогом	120	11,6	6,2	42,6	0,06	77,5	32,4	1,6	272,1	504
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	16,7	7,9	113,2	12,6	0,12	109,0	395
итого за уплотненный полдник		560	20,8	21,5	88,3	12,97	373,1	84,2	2,82	530,9/630,2	
Итого за день:		1800	70,2	56,7	294,7	44,12	576,4	387,5	15,29	1958,3	
День 7											
завтрак	Каша вязкая манная	180	5,4	7,7	26,9	1,76	9,3	6,9	0,4	198,1	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	16,7	7,9	113,2	12,6	0,12	109,0	395
	Бутерброд с сыром	50/15	7,2	5,5	21,5	0,1	138,8	19,3	1,02	170,9	3
итого за завтрак		425	15,6	16,5	65,1	9,76	261,3	38,8	1,54	478,0	
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)	200	9,0	5,6	20,5	4,24	18,7	15,9	0,6	167,6	85
	Зелень (укроп или лук зеленый)	10	0,25	0,05	0,63	10,0	22,3	7,0	0,01	4,0	413
	Запеканка капустная с курицей	200	25,1	14,4	11,6	8,82	112,7	38,8	1,9	275,1	152
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		640	37,7	20,5	74,3	23,46	193,8	83,6	3,73	620,1	
Уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	5,7	13,11	7,98	0,34	40,38	22
	Рыба запеченная в омлете	150	19,3	12,0	4,2	1,07	75,7	48,7	1,8	201,4	249
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,1	-	12,0	8,4	0,06	128,6	31
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		590	25,0	16,7	60,5	15,24	130,7	85,9	2,75	494,8	
Итого за день:		1805	82,6	57,4	205,9	49,51	764,3	259,3	8,32	1696,0	
День 8											
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	180	5,0	8,1	24,4	1,75	5,2	18,4	0,4	190,8	168
	Какао на молоке	180	4,6	5,1	17,4	1,4	137,0	19,2	0,43	133,9	397
	Бутерброд с джемом (повидлом)	60/15	4,0	6,2	44,0	0,16	14,8	15,4	1,18	249,6	2
итого за завтрак		435	13,6	19,4	85,8	3,31	157,0	53,0	2,01	574,3	
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	Борщ со сметаной	200	2,4	8,1	16,6	8,23	37,6	18,6	0,8	148,9	56
	Котлета мясная	70	11,5	7,4	3,1	0,39	12,2	20,2	1,0	125,1	282
	Макароны отварные	130	10,1	8,3	14,7	-	4,1	18,2	0,9	173,6	204
	Соус томатный	40	4,8	4,2	32,7	9,2	6,3	8,8	0,1	187,7	348

	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	16,0	24,4	15,1	5,4	0,8	66,0	373
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		670	29,0	28,1	83,1	42,22	88,9	90,6	4,3	701,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,76	0,06	6,96	3,0	15,6	21,8	0,4	31,38	41
	Сырники из творога	150	22,8	7,9	19,2	0,9	233,4	38,4	1,1	238,4	231
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,5	16,8	0,72	92,1	10,2	0,06	96,0	407
	Кисель молочный	180	3,7	3,3	27,2	1,29	151,6	16,7	0,16	154,2	384
	Печенье (вафли)	20	1,4	2,2	14,8	-	17,4	12,0	1,26	84,6	4
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		580	26,7	12,8	69,5	9,45	387,7	94,5	3,36	520,4	
Итого за день:		1835	73,6	64,0	244,4	56,03	812,1	289,1	9,97	1899,1	
День 9											
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,5	8,2	26,0	1,5	13,6	35,7	1,1	199,6	168
	Чай с молоком	180	4,5	4,8	16,9	1,6	113,9	13,9	0,37	129,5	394
	Бутерброд с сыром	50/15	7,2	5,5	21,5	0,1	138,8	19,3	1,02	170,9	3
итого за завтрак		425	17,2	18,5	64,4	3,2	266,3	68,9	2,49	500,0	
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	60	0,8	3,7	4,67	5,7	13,11	7,98	0,34	55,2	11
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	9,3	5,3	10,0	25,24	34,6	17,8	0,6	124,3	67
	Картофельное пюре	130	2,9	5,0	18,7	15,7	32,0	24,0	0,8	131,2	321
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,08	5,05	7,49	3,0	26,8	12,8	3,9	85,4	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		630	18,4	17,9	6,7	28,7	119,5	83,5	6,72	540,7	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,2	7	6,7	6,4	12,7	13,1	0,4	94,7	22
	Омлет натуральный	150	14,0	16,7	2,9	0,3	107,0	18,0	2,7	215,1	215
	Сок	180	0,9	-	21,1	3,01	9,9	5,6	0,13	87,8	399
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,1	-	12,0	8,4	0,06	128,6	31
	Фрукт	140	0,2	0,2	4,7	4,8	19,2	10,8	0,26	22,6	368
итого за уплотненный полдник		590	21,1	15,2	89,3	14,51	102,5	79,6	2,35	580,0	
Итого за день:		1795	61,0	55,3	246,4	47,46	666,8	283,0	11,86	1723,8	
День 10											
завтрак	Каша вязкая ячневая	180	5,2	7,8	26,5	1,76	32,5	19,1	0,7	197,1	168
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	3,3	16,7	7,9	113,2	12,6	0,12	109,0	395
	Бутерброд с джемом (повидлом)	60/15	4,0	6,2	44,0	0,16	14,8	15,4	1,18	249,6	2
итого за завтрак		435	12,2	17,3	87,2	9,82	160,5	47,1	2,0	555,7	
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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,6	8,1	5,5	12,49	33,5	20,3	0,9	145,2	57
	Тефтели мясные	170	25,8	20,7	10,5	0,5	36,5	25,5	1,0	331,5	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	180	0,4	-	19,4	0,4	28,6	5,4	1,12	78,9	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,2	-	11,5	16,5	0,1	94,5	30
итого за обед		630	32,1	31,5	69,1	19,49	114,8	74,3	3,22	676,7	
Уплотненный полдник	Салат из горошка консервированного	60	1,57	5,08	3,9	3,2	12,8	12,4	0,4	67,0	10
	Картофель в молоке	200	4,6	5,4	32,6	19,39	79,6	37,2	1,2	197,4	319
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	-	22,0	4,8	1,0	61,7	213
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,8	0,035	10,0	1,3	0,28	47,5	392
	Хлеб пшеничный	60	3,6	1,2	25,1	-	12,0	8,4	0,06	128,6	31
итого за уплотненный полдник		540	15,0	16,3	77,9	46,99	138,9	66,5	2,78	520,7	
Итого за день:		1755	63,6	68,8	240,2	77,35	592,7	238,9	8,3	1856,1	
Среднее значение за период:		1772	55,0	59,0	260,0	57,81	688,6	291,2	10,62	1812,0	