C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Заплавное,
CN=Самбольский И_Л_,
E=borskoeovo@yandex.ru
место подписания
2022-06-20 16:09:05

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Заплавное

_____ И.Л. Самбольский

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих структурное подразделение ГБОУ ООШ с.Заплавное – Детский сад с.Заплавное

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

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.	150	2,85	3,78	20,44	144,38	0,78	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Какао на молоке	160	4,96	5,12	17,89	135,86	0,86	5.1
	Яблоко	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	
	Итого за завтрак	**360**	**9,51**	**9,22**	**50,93**	**340,44**	**4,64**	
2-завтрак	Снежок	**50**	**1,5**	**2,0**	**2,1**	**32,0**	**15,0**	5.11
Обед:	Щи с мясом, со сметаной	130	6,76	10,78	6,23	148,6	13,32	1.4
	Суфле рыбное	100	11,42	6,46	4,56	162,45	1,04	2.5
	Тушёная свёкла	50	1,12	2,1	5,74	47,98	0,9	2.6
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	5.7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед	**485**	**23,59**	**19,97**	**60,29**	**554,73**	**15,56**	
Полдник:	Картофель тушеный в молоке	120	8,3	7,35	10,46	170,85	8,98	2,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Булочка дорожная.	50	4,07	8,38	31,28	154,17	0	4.1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5.3
	Итого за полдник	**370**	**14,01**	**15,75**	**61,39**	**412,07**	**9,01**	
	Итого за 1 день:		**48,61**	**47,14**	**174,71**	**1339,24**	**44,21**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Омлет натуральный	110	13,60	11,07	3,93	159,78	1,0	4.2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	
	Бутерброд с маслом	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.2
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,21	45,36	0,03	5.3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	**380**	**18,28**	**18,1**	**46,69**	**437,12**	**27,73**	
2ой завтрак	Ряженка	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.13
Обед:	Суп картофельный с рыбой	130	1,34	3,13	10,3	117,17	6,21	1.2
	Гуляш из курицы	50	9,31	12,64	2,46	133,8	0,8	2.16
	Отварные макаронные изделия.	100	3,84	0,58	20,76	167,26	0	2.3
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,2	21,0	81,58	0,3	5.10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**480**	**18,38**	**17,11**	**75,06**	**599,01**	**7,31**	
Полдник:	Каша геркулесовая молочная жидкая.	140	5,17	8,21	20,34	152,77	1,4	3.2
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	2,41	14,36	111,04	1,7	5,3
	Итого за полдник:	**350**	**9,7**	**10,92**	**49,2**	**332,31**	**3,1**	
	Итого за 2 день:		**47,86**	**46,63**	**168,11**	**1387,11**		

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	2,53	2,23	18,2	249,05	0,19	3.3
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Какао на молоке	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5.1
	Яблоко	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	
	Итого за завтрак:	**390**	**11,56**	**11,13**	**63,47**	**570,38**	**5,27**	
2-ой завтрак	Кефир.	**50**	**1,45**	**1,25**	**2,0**	**25,0**	**0,35**	5.12
Обед:	Суп гороховый с курицей.	130	2,32	2,87	9,08	61,49	3,27	1.3
	Картофель тушёный с курицей.	150	10,1	15,2	25,5	236,05	22,3	2.4
	Лимонный напиток	150	0,0011	0	11,3	0,45	8,6	5.9
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**485**	**16,78**	**18,73**	**71,26**	**420,69**	**34,17**	
Полдник:	Лапшевник с творогом	140	17,8	12,54	32,17	245,0	0,27	4,6
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5,4
	Итого за полдник:	**320**	**17,82**	**12,54**	**45,73**	**295,4**	**0,27**	
	Итого за 3день:		**47,61**	**43,65**	**179,47**	**1299,72**	**40,06**	

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	5,9	6,7	14,86	152,5	0,72	1.11
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Бутерброд маслом и сыром.	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.4
	Кофейный напиток на молоке.	160	2,53	2,14	12,76	81,0	0,98	5.3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	**350**	**12,27**	**15,77**	**53,1**	**414,68**	**4,8**	
2-ой завтрак	Снежок	**50**	**1,5**	**2,0**	**2,1**	**32,0**	**15,0**	5.11
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	130	7,21	9,95	16,72	192,88	0,23	1.13
	Котлеты из курицы	50	6,33	8,43	6,49	120,12	0,34	2,21
	Гороховое пюре	100	11,78	5,67	27,33	101,06		2.22
	Компот из сухофруктов + Свитаминизация	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	5.7
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**480**	**29,67**	**22,97**	**69,15**	**484,09**	**1,03**	
Полдник:	Овощи тушёные	120	7,8	5,71	12,61	122,21	0	2,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Рогалик с маком.	50	4,07	8,38	31,28	154,17	0	4.4
	Чай с сахаром.	160	0,11	0	11,5	35,91	2,7	5.2
	Итого за полдник:	**350**	**13,56**	**17,29**	**65,05**	**359,29**	**2,7**	
	Итого за 4 день:		**57,0**	**58,03**	**189,4**	**1290,06**	**23,53**	

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.	140	3,12	3,82	18,75	121,79	0,68	3.4
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Какао на молоке.	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5.1
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	
	Итого за завтрак:	**380**	**12,15**	**12,72**	**64,02**	**443,12**	**5,76**	
2-ой завтрак	Ряженка	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.13
Обед:	Суп с клёцками, курицей, со сметаной.	110	1,5	4,96	28,75	119,29	4,01	1.5
	Клёцки.	20	1,5	2,6	36,28	65,48	0	1.5.1
	Ленивые голубцы с курицей.	150	7,68	10,09	28,11	212,02	6,12	2.7
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,2	21,0	81,58	0,3	5.10
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**485**	**15,37**	**18,24**	**139,52**	**601,67**	**10,43**	
Полдник:	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140	15,76	12,1	21,37	253,0	0,24	4,5
	Чай с лимоном.	180	0,2	0	12,2	50,4	2	5,6
	Итого за полдник:	**320**	**15,96**	**12,1**	**33,57**	**303,4**	**2,24**	
	Итого за 5 день		**44,98**	**43,56**	**239,11**	**1366,87**	**18,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая.	150	6,68	8,91	32,68	205,12	0,72	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	170	2,70	3,28	13,57	200,43	1,0	5.3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	**380**	**12,66**	**12,69**	**68,85**	**540,05**	**28,32**	
2-ой завтрак	Кефир.	**50**	**1,45**	**2,25**	**2,0**	**25,0**	**0,35**	5.12
Обед:	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	130	6,33	8,24	9,21	116,74	4,41	1.10
	Рыбные биточки.	50	4,88	5,72	17,69	91,25	0,26	2.18
	Картофельное пюре	100	2,89	4,21	16,13	122,75	17,86	2.10
	Компот из сухофруктов + Свитаминизация	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	2.17
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**485**	**18,79**	**18,84**	**89,21**	**538,19**	**22,83**	
Полдник:	Макароны, запечённые с яйцом	140	9,73	8,91	43,3	205,0	0,33	5,0
	Чай с сахаром.	180	0,002	0	13,56	50,4	0	5,4
	Итого за полдник:	**320**	**9,74**	**8,91**	**56,86**	**255,4**	**0,33**	
	Итого за 6 день:		**42,64**	**42,69**	**216,92**	**1358,64**	**51,83**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Омлет натуральный	110	13,60	11,07	3,93	159,78	1,0	4.2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Бутерброд с маслом.	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5.4
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	
	Итого за завтрак	**380**	**17,5**	**18,02**	**39,31**	**380,96**	**4,13**	
2-ой завтрак	Ряженка.	**50**	**1,5**	**2,0**	**2,1**	**32,0**	**0,15**	5.11
Обед:	Суп- уха из свежей рыбы	130	3,83	4,69	28,27	118,55	8,78	2.14
	Капуста тушеная с курицей	150	7,85	8,65	31,74	146,73	0,5	2.19
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,2	21,0	81,58	0,3	5.10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед	**480**	**15,57**	**14,1**	**101,55**	**446,06**	**9,58**	
Полдник:	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	4,14	4,23	25,74	154,30	0,62	3.5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Какао на молоке	180	6,2	8,4	22,37	212,83	1,08	5.1
	Итого за полдник:	**350**	**11,92**	**12,83**	**57,77**	**414,13**	**1,32**	
	Итого за 7 день:		**46,49**	**46,95**	**200,73**	**1273,15**	**15,18**	

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.	150	2,88	3,55	29,86	157,38	0,3	3.7
	Хлеб пшеничный.	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	170	2,70	3,28	13,57	200,43	1,0	5.3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	**380**	**8,41**	**7,33**	**66,33**	**466,31**	**5,3**	
2-ой завтрак	Снежок.	**50**	**1,5**	**0,5**	**2,0**	**18,67**	**0,4**	5.13
Обед:	Щи с курицей, со сметаной	130	3,2	7,54	8,25	122,51	6,95	1.4
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	10,53	14,99	20,49	198,96	6,9	2.1
	Компот из сухофруктов С витаминизация	150	0,33	0,2	20,8	84,75	0,3	5.7
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,5	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**485**	**18,42**	**23,39**	**74,92**	**603,84**	**14,15**	
Полдник:	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140	17,76	12,1	21,37	253,9	0,24	4,5
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	5.4
	Итого за полдник:	**320**	**17,82**	**12,12**	**31,36**	**293,9**	**0,27**	
	Итого за 8 день:		**44,65**	**43,34**	**174,61**	**1382,72**	**20,12**	

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	5,1	3,38	24,60	166,37	0	3.8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Бутерброд с маслом и сыром	40	2,14	6,61	12,79	120,98	0,1	6.4
	Какао на молоке	150	2,21	1,87	11,17	70,88	0,88	5.1
	Яблоко.	30	0,12	0,12	2,94	13,2	3,0	
	Итого за завтрак:	**380**	**11,93**	**12,26**	**66,32**	**469,23**	**27,58**	
2-ой завтрак	Кефир.	50	**1,45**	**1,25**	**2,0**	**25,0**	**0,35**	**5.12**
Обед:	Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной	130	3,32	9,12	9,63	163,43	7,13	1.15
	Плов из отварной курицы	150	16,69	14,17	26,76	225,75	0,7	2.12
	Лимонный напиток	150	0,0011	0	11,3	0,45	8,6	5.9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**480**	**23,57**	**23,85**	**68,23**	**488,83**	**16,43**	
Полдник:	Овощное рагу	140	5,26	4,66	14,71	130,91	0	2,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Ватрушка с повидлом.	50	4,75	6,42	35,88	223,42	0,05	4,7
	Чай с сахаром.	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03	5.4
	Итого за полдник:	**220**	**11,64**	**11,3**	**68,66**	**435,01**	**0,08**	
	Итого за 9 день:		**48,59**	**48,66**	**205,21**	**1418,07**	**44,44**	

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.	150	4,30	6,25	14,12	137,98	0,66	1.12
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,95	2,41	14,36	199,98	1,7	5,3
	Апельсин	30	0,9	0,2	8,1	64,0	26,6	
	Итого за завтрак:	**380**	**8,95**	**8,98**	**41,08**	**398,16**	**5,36**	
2-ой завтрак	Ряженка.	**50**	**1,5**	**2,0**	**2,1**	**32,0**	**0,15**	5.11
Обед:	Борщ с курицей, со сметаной.	130	6,22	7,42	8,36	114,27	6,16	1.13
	Биточки из кур.	50	8,0	9,3	8,29	97,86	0,45	2.14
	Каша гречневая.	100	3,7	4,0	15,44	143,35	0,6	2.13
	Соус овощной	20	0,41	1,04	2,03	41,25	2,03	2.15
	Компот из сухофруктов + Свитаминизация	150	0,5	0,21	15,56	55,83	0,3	2.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,88	52,2	0	6.7
	Итого за обед:	**480**	**22,79**	**22,53**	**72,64**	**551,76**	**17,84**	
Полдник:	Картофель запечённый под омлетом	120	4,46	3,4	14,66	219,86	0	4,9
	Хлеб пшеничный.	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	6.6
	Сырники из творога с повидлом	50	6,82	9,2	61,43	160,56	0,21	4.3
	Чай с лимоном.	160	0,1	0	10,84	44,8	1,8	5.6
	Итого за полдник:	**350**	**12,96**	**12,8**	**96,59**	**472,22**	**2,01**	
	Итого за 10 день:		**46,20**	**46,31**	**212,41**	**1454,14**	**25,36**	
	Итого за весь период:		**474,63**	**466,96**	**1960,41**	**13570,32**		
	Среднее значение за период:		**47,46**	**46,70**	**196,04**	**1357,32**		