

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом руководителя СП "Детский сад "Золотой ключик"  
ГБОУ СОШ с. Подстепки  
Приказ №24-ОД от «29»февраля 2024г..  
Руководитель СП "Детский сад "Золотой ключик"  
\_\_\_\_\_ В.Н. Ледаева

Примерное десятидневное меню для детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих СП "Детский сад  
"Золотой ключик" ГБОУ СОШ села Подстепки,  
реализующего основную общеобразовательную  
программу дошкольного образования на весенне-летний  
период

Разработано с учетом требований Санитарно-  
эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-  
20 утвержденных постановлением Главного государственного  
санитарного врача Российской Федерации

от 27 октября 2020 г. № 32

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК:	Каша молочная Дружба	150	5,212	6,17	24,691	168,973	0,114	93
	Чай с лимоном	150	0,12	0,004	10,15	38,576	1,95	123
	Батон, сыр	25	25,1	1,822	10,384	70,083		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы и соленых огурцов	50	0,474	3,478	3,088	44,778	4,0	30
	Суп картофельный с рыбой	150	3,402	1,508	7,888	56,7	11,055	38
	Гуляш мясной	70	13,4	15,3	3,308	147,0		32
	Гречка отварная	130	6,162	7,305	35,69	224,245	0,015	162
	Компот из кураги	150	0,506	0,031	16,35	63,65	0,5	157
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка домашняя	50	3,585	6,066	30,67	173,84	0,16	143
УЖИН:	салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,5	2,72	0,052	46,88	0,26	84
	Суфле из яиц	80	4,66	8,451	5,445	115,136	0,049	99
	Чай с сахаром	150	0,116	0	10,53	39,95	0,05	153
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Яблоко	100	0,486	0,486	11,91	53,5	13,78	
<b>Итого за первый день</b>			<b>73,763</b>	<b>59,601</b>	<b>220,896</b>	<b>1535,021</b>	<b>36,073</b>	<b>1114</b>
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	150	4,425	5,775	22,72	130,5	2,248	100
	Какао на молоке	150	3,525	3,279	16,55	105,673	0,056	150
	Бутерброд с маслом и сыром	34	3,284	4,444	13,102	107,06	0,057	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат «Зимний»	40	0,496	2,848	1,397	32,868	5,8	27
	Щи из свежей капусты	150	1,785	6,15	8,107	106,8	4,627	20
	Котлета мясная	60	11,65	8,14	13,38	118,5	0,6	34
	Гороховое пюре	130	4,766	0	26,26	172,2	9,914	67
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,076	21,37	81,91	1,2	144
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,94	35,87	192,606	0,208	149
УЖИН:	Огурец консервированный	20	0,84	1,16	14,8	7,4		
	Картофель тушённый с луком и томатом	150	2,701	3,222	26,63	139,682	35,891	58
	Напиток из шиповника	150	0,125	0,06	14,22	54,36		158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
<b>Итого за второй</b>			<b>48,768</b>	<b>45,405</b>	<b>277,36</b>	<b>1602,959</b>	<b>78,551</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№
			Б	Ж	У			

			Б	Ж	У	(ккал)		рец.
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	150	5,376	6,047	24,309	167,085	2,248	90
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,495	15,55	92,158	1,466	151
	Батон, масло	25	1,694	2,657	11,347	77,021		
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	40	0,507	2,782	3,545	40,392	14,72	25
	Суп "Харчо"	150	1,035	6,15	11,107	92,4		19
	Плов из кур	170	11,377	16,242	30,685	306,762	3,274	57
	Компот из кураги	150	0,506	0,031	16,35	63,65	0,5	157
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Печенье	12	0,852	2,184	7,752	54,12		
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
УЖИН:	Запеканка творожная с яблоками	120	12,909	9,631	15,12	195,011	4,026	132
	Повидло	13	0,078	0	8,84	34,45	0	
	Чай	150	0,116	0	10,53	39,58	0,05	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за третий</b>			<b>55,13</b>	<b>54,93</b>	<b>217,189</b>	<b>1502,529</b>	<b>43,514</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	150	4,425	5,775	22,72	130,5	2,248	100
	Чай с молоком	150	1,963	1,77	14,016	76,351	0,036	153
	Батон, сыр	25	25,1	1,822	10,384	70,083		
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат овощной	40	0,552	2,84	4,83	45,798		
	Рассольник со сметаной	150	1,492	4,755	11,512	88,65	18,892	46
	Капуста тушеная с мясом	150	13,23	17,85	13,777	224,062	59,36	28
	Компот из сухофруктов	150	0,224	0,064	17,808	68,259	1,491	144
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
	Сдоба	50	3,253	3,25	28,1	147,635	0,216	148
УЖИН:	Кабачковая икра	40	0,5	3,5	3,5	48,5	9,96	
	Суфле из печени	80	15,7	9,0	10,906	184,2	36,081	
	Макароны отварные с маслом	130	4,492	6,115	36,72	210,71	0,017	104
	Чай с сахаром	150	0,116	0	10,53	39,58	0,05	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за четвертый</b>			<b>82,568</b>	<b>62,064</b>	<b>236,851</b>	<b>1687,715</b>	<b>146,301</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			



ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,5	2,248	100
	Чай с лимоном	150	0,11	0,004	10,158	38,576	1,95	154
	Яйцо вареное	40	5,12	4,72	0,4	62,8		
	Батон, сыр	25	2,724	1,822	10,384	91,108		
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат овощной	40	0,552	2,848	4,839	45,798		28
	Борщ красный со сметаной	150	1,719	3,518	13,269	88,305	25,642	43
	Рагу из кур	150	7,23	10,119	10,824	168,592	13,11	140
	Компот из изюма и кураги	150	0,607	0,037	19,63	76,39	0,6	159
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Плюшка «Московская»	50	3,895	8,898	32,233	216,537	0,175	134
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
УЖИН:	Салат из соленых огурцов	35	0,385	2,581	2,509	34,175	4	92
	Плов с овощами	130	3,198	7,956	32,766	3,466	42	97
	Вафля	20	1,1	5,8	12,4	104		
	Чай без сахара	150	0,166	0	0,083	0,933	0,026	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за седьмой</b>			<b>42,792</b>	<b>59,389</b>	<b>235,174</b>	<b>1414,58</b>	<b>107,701</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							рец.	
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	150	5,376	6,047	24,309	167,085	2,248	90
	Чай с сахаром	150	0,116	0	10,53	39,955	0,05	152
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,921	11,561	94,465	0,051	1
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	27
ОБЕД:	Салат "Зимний"	40	0,496	2,848	1,397	32,868	5,8	35
	Суп вермишелевый	150	1,503	1,363	11,997	63,276	1,801	61
	Рыба тушеная с овощами и томатом	60	10,784	4,942	7,142	112,399	0,396	109
	Картофельное пюре	130	4,308	9,441	16,4	169,58		
	Компот из сухофруктов	150	0,224	0,064	17,808	68,25	1,49	144
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Вафли	20	1,1	5,8	12,4	104		
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
УЖИН:	Свекла порционно	20	0,84	1,16	14,8	70,4		142
	Рагу овощное	200	10,275	11,7	11,76	165,825		336
	Напиток из шиповника	150	0,125	0,06	14,22	54,366	54,2	158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за восьмой</b>			<b>58,603</b>	<b>54,057</b>	<b>216,378</b>	<b>1482,369</b>	<b>83,232</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							рец.	
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150	3,975	8,977	23,925	197,85	2,241	97
	Какао на молоке	150	3,525	3,279	16,55	105,673	0,056	150
	Яйцо вареное	40	5,12	4,72	0,4	62,8		
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,921	11,561	94,465	0,051	1

2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из соленых огурцов	25	0,275	1,843	1,792	24,41	2,857	92
	Суп с клецками	150	2,538	3,358	16,86	103,61		42
	Жаркое по-домашнему	170	6,666	10,241	24,089	213,88	29,418	81
	Компот из сухофруктов	150	0,224	0,064	17,808	68,259	1,491	144
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Ватрушка с творогом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,19	137
УЖИН:	Овощи тушеные в сметанном соусе	170	2,757	7,28	13,183	125,987	65,841	125
	Чай с сахаром	150	0,116	0	10,53	39,955	0,05	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за девятый</b>			<b>41,596</b>	<b>51,587</b>	<b>218,208</b>	<b>1491,194</b>	<b>106,999</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								рец.
ЗАВТРАК:	Каша гречневая молочная	150	6,592	6,422	27,924	188,88	2,248	103
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,495	15,558	92,158	1,466	151
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,921	11,561	94,465	0,051	1
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Винегрет	40	1,88	3,7	13,38	86		32
	Рассольник со сметаной	150	1,49	4,755	11,51	88,65	18,892	88
	Котлеты рыбные	50	10,612	5,456	10,125	125,125	1,878	46
	Рис с маслом сливочным	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167
	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,114	23,68	90,255	3,3	170
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		128
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Варенец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Пряник	30	2,19	5,16	19,86	133,5	1,75	
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,314	48,2	13,09	
УЖИН:	Творожная запеканка с повидлом	120	15,032	10,396	16,44	215,34	0,736	130
	Чай без сахара	150	0,166	0	0,083	0,933	0,026	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
<b>Итого за десятый</b>			<b>54,501</b>	<b>49,201</b>	<b>235,305</b>	<b>1543,207</b>	<b>125,577</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>512,016</b>	<b>602,328</b>	<b>2072,652</b>	<b>13797,116</b>	<b>1013,828</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,2016</b>	<b>60,2328</b>	<b>207,2652</b>	<b>1379,7116</b>	<b>101,3828</b>	



























