

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. Ледеява

Примерное десятидневное меню для детей
в возрасте от 3 до 7 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			
День 1								
ЗАВТРАК:	Каша молочная Дружба	200	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	93
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	123
	Батон, сыр	39	4,25	2,843	16,2	109,33		
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	200	4,536	2,011	10,518	75,7	14,74	38
	Гуляш мясной	80	15,3	17,5	3,781	168,0		32
	Гречка отварная	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	162
	Компот из кураги	180	0,608	0,038	19,63	76,39	0,6	157
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка домашняя	60	4,303	7,28	36,804	208,608	0,2	143
УЖИН:	салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,6	3,4	5,76	58,6	0,325	25
	Суфле из яиц	95	5,538	10,036	6,466	136,725	0,059	99
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	153
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
Итого за первый день			61,955	70,131	273,079	1622,356	39,704	1055
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0	2,998	100
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	150
	Бутерброд с маслом и сыром	43	4,154	5,621	16,571	135,4	0,073	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат «Зимний»	50	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	27
	Щи из свежей капусты	200	2,38	8,2	10,81	142,4	6,17	20
	Котлета мясная	70	13,6	9,5	15,61	158	0,7	34
	Гороховое пюре	150	5,5	0	30,3	198,7	11,44	67
	Компот из сухофруктов	180	0,323	0,092	25,644	98,293	1,44	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5	4,04	21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Рогалик с повидлом	60	4,333	5,93	43,044	232,128	0,25	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	135,907	35,89	58
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,072	17,064	65,24		158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
Итого за второй			57,783	58,563	325,18	1920,122	84,209	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	200	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	90
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Батон, масло	35	2,372	3,721	15,886	107,83		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	50	0,634	3,478	4,432	50,491	18,4	25
	Суп «Харчо»	200	1,38	8,2	14,81	123,2	6,1	8
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	3,852	57
	Компот из кураги	180	0,608	0,038	19,63	76,39	0,6	157
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Печенье	20	1,42	3,64	12,92	90,2		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Запеканка творожная с яблоками	120	12,909	9,631	15,12	195,011	4,026	132
	Повидло	20	0,12	0	13,6	53	0	
	Чай	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	153
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за третий			55,13	65,805	255,58	1783,049	54,986	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0	2,998	100
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	0,044	153
	Батон, сыр	39	4,25	2,843	16,2	109,33		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат овощной	50	0,69	3,56	6,049	57,248		28
	Рассольник со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2	25,19	46
	Капуста тушеная с мясом	200	17,64	23,8	18,37	298,75	79,15	28
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Сдоба	60	3,904	3,9	33,72	177,162	0,26	148
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Кабачковая икра	40	0,5	3,5	3,5	48,5	9,96	
	Суфле из печени	80	17,9	10,3	12,464	210,5	41,236	
	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,37	243,127	0,02	104
	Чай	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за четвертый			73,801	76,72	289,413	2016,525	178,618	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№
			Б	Ж	У			

		Выход	Б	Ж	У	(ккал)	С	№
								рец.
День 5								
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	200	6,469	7,624	34,32	223,188	2,998	92
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	154
	Батон	30	0,087	2,3	15,27	79,2		
	Яйцо	40	5,12	4,72	0,4	62,8		
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы с маслом	50	0,585	3,48	4,4	50,156	5	17
	Суп Крестьянский	200	1,519	3,807	10,14	78,369	0,677	51
	Рыба припущенная	90	15,3	12,4	8,6	197	3,006	26
	Картофельное пюре	150	2,991	5,655	22,58	147,531	25,6	109
	Кисель из отвара шиповника	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
	Печенье	20	1,42	3,64	12,92	90,2		
УЖИН:	Пудинг творожно-морковный	150	15,772	13,356	25,81	280,076	195,7	128
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	66		
	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за пятый			63,181	65,638	252,96	1801,473	330,571	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная	200	7,346	8,113	32,445	224,065	2,998	101
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Батон, масло	35	2,372	3,721	15,886	107,83		
2-Й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Винегрет	50	1,88	3,7	13,38	86		32
	Суп гороховый с гречками	200	7,11	2,35	29,258	159,31	56,66	44
	Гуляш из отварного мяса в молочном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	71
	Макароны отварные с маслом	150	5,183	7,056	42,37	243,127	0,02	104
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Печенье промышленного производства	20	1,242	3,185	11,3	78,925		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Салат Зимний	50	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	27
	Омлет натуральный с сыром	80	7,27	9,228	2,976	123,292	0,057	100
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за шестой			58,501	60,047	277,095	1827,889	89,121	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			

День 7								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174,0	2,998	100
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	154
	Яйцо вареное	40	5,12	4,72	0,4	62,8		
	Батон, сыр	39	4,25	2,843	16,2	109,33		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат овощной	50	0,69	3,56	6,049	57,248		28
	Борщ красный со сметаной	200	2,292	4,691	17,693	117,74	34,19	43
	Рагу из кур	200	9,641	13,493	13,53	210,741	17,48	140
	Компот из изюма и кураги	180	0,729	0,045	23,556	91,668	0,72	159
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Кефир	150	5,22	4,05	7,2	90,0	1,26	
	Плюшка «Московская»	60	4,674	10,678	38,68	259,845	0,21	134
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Салат из соленых огурцов	35	0,385	2,581	2,509	34,175	4	92
	Плов с овощами	150	3,69	9,181	33,359	222,49	37,058	97
	Вафля	30	1,65	8,7	18,6	156		
	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,4	0,04	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за седьмой			52,404	73,727	285,966	1948,489	116,966	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	200	7,168	8,063	32,412	222,78	2,998	90
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
	Бутерброд с маслом и сыром	43	4,154	5,621	16,571	135,4	0,073	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086	7,25	127
	Суп вермишелевый	200	2,005	1,818	15,996	84,369	2,402	35
	Картофельное пюре	150	2,991	5,655	22,58	147,531	25,6	109
	Рыба тушеная с овощами и томатом	75	12,444	6,178	8,928	140,5	0,495	61
	Компот из кураги	180	0,608	0,038	19,63	76,39	0,6	157
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Варенец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Вафли	30	1,65	8,7	18,6	156		
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Свекла порционно	20	0,84	1,16	14,8	70,4		142
	Рагу овощное	200	13,7	15,6	15,68	221,1		27
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,072	17,064	65,24	65,0	158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за восьмой			58,603	63,396	268,544	1800,003	121,688	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	2,998	97
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	150

	Яйцо вареное	40	5,12	4,72	0,4	62,8		
	Бутерброд с маслом и сыром	43	4,154	5,621	16,571	135,4	0,073	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из соленых огурцов	35	0,385	2,581	2,509	34,175	4	92
	Суп с клецками	200	3,384	4,478	22,483	138,151	15,4	42
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,34	251,63	34,61	81
	Компот из сухофруктов	180	0,269	0,077	21,37	81,911	1,79	144
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
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	200	3,244	8,565	15,510	148,221	77,46	125
	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за девятый			50,426	53,535	247,439	1645,727	64,049	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК:	Каша гречневая молочная	200	8,79	8,563	37,233	251,841	2,998	103
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151
	Бутерброд с маслом и сыром	43	4,154	5,621	16,571	135,4	0,073	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5	20	3,6	
ОБЕД:	Винегрет	50	1,88	3,7	13,38	86		32
	Рассольник со сметаной	200	1,99	6,34	15,35	118,2	25,19	46
	Котлеты рыбные	80	16,98	8,73	16,2	200,2	3,006	24
	Рис с маслом сливочным	150	2,4	2,12	21,46	129,0		137
	Кисель из свежих яблок	150	0,108	0,114	23,68	90,255	3,3	170
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,6	16,59	81,3		
	Хлеб ржаной	50	3,5		21,65	108,5		
ПОЛДНИК:	Вронец	150	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Пряник	30	2,19	5,16	19,86	133,5	1,75	
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,3	50,8	13,07	
УЖИН:	Творожная запеканка с повидлом	150	18,79	12,995	20,55	269,175	0,92	130
	Чай без сахара	200	0	0	10,0	40,0	7,2	153
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за десятый			72,717	63,268	284,854	1955,421	63,407	
Итого за весь период			604,501	650,83	2760,11	18321,054	1143,319	
Среднее значение за период			60,4501	65,083	276,011	1832,1054	114,3319	