

Утверждено
Приказом руководителя СП "Детский сад
"Золотой ключик" ГБОУ СОШ с. Подстепки
Приказ №83/1-од от 30.08.2024 г.
Руководитель СП "Детский сад
"Золотой ключик" ГБОУ СОШ с. Подстепки
_____ В.Н. Ледеява

Примерное десятидневное меню для детей

в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих СП "Детский сад «Золотой ключик» ГБОУ СОШ с. Подстепки , реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования на осенне-зимний 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)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК:	Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	117	9,96	пром.
	Макароны отварные с маслом	130	4,5	6,1	36,7	210,7	0,02	104
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,495	15,56	92,15	1,46	151
	Батон, масло	25	2,66	2,659	11,35	77,02		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Винегрет	40	1,504	2,96	10,704	68,8		
	Суп картофельный с рыбой	150	3,402	1,508	7,888	56,8	11,05	38
	Гуляш мясной	70	14,77	16,33	4,04	178,5		31
	Гречка отварная	130	6,162	7,305	35,692	224,24	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:	Кефир	120	4,176	3,24	5,76	72,0	1,008	
	Булочка домашняя	40	2,868	4,85	24,536	139,072	0,133	143
УЖИН:	Салат из свежей капусты	40	0,428	2,318	2,954	33,66	12,26	24
	Омлет натуральный с сыром	80	7,27	9,228	2,976	123,292	0,057	100
	Чай с лимоном	150	0,11	0,004	10,158	38,576	1,95	123
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за первый день			57,834	62,389	242,53	1761,45	55,106	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК:	Каша молочная из разных круп	150	8,977	3,975	23,925	197,85	0,013	171
	Чай с молоком	150	1,963	1,77	14,016	76,351	0,036	153
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,922	11,561	94,466	0,05	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из моркови с изюмом	40	0,045	2,813	9,74	63,663	1,4	4
	Щи из свежей капусты	150	1,785	6,15	8,107	106,8	4,627	20
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	150	8,34	13,3	14,73	184,792	34,942	44
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,076	21,366	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	120	4,176	3,24	5,76	72,0	1,008	
	Печенье хрустящее	40	2,746	6,253	26,246	162,2	0,133	145

УЖИН:	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	1,622	6,423	11,632	111,165	58,095	125
	Напиток из шиповника	150	0,125	0,06	14,22	54,366		158
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за второй			39,287	49,218	217,065	1471,583	118,197	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	150	5,376	6,047	24,309	167,085	2,248	90
	Чай с сахаром	150	0,011	0	10,53	39,955	0,05	152
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,922	11,561	94,466	0,05	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из капусты и моркови	40	0,256	1,391	0,972	17,196	7,36	23
	Суп вермишелевый	150	1,503	1,363	11,974	63,276	1,801	35
	Плов из кур	150	10,038	14,331	27,075	270,672	2,889	57
	Кисель	150	0,033	0	15,15	77,166		128
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Ряженка	120	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
	Вафли	12	0,66	3,48	7,44	62,4		
УЖИН:	Творожная запеканка	120	15,032	10,364	16,44	215,34	0,736	130
	Повидло	20	0,12	0	13,6	53	0	
	Чай без сахара	150	0,16	0	0,08	1,166	0,03	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за третий день			46,628	47,609	201,193	1404,242	32,397	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,5	2,248	100
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,495	15,56	92,15	1,46	151
	Батон, сыр	30	3,27	2,186	12,46	84,104		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Картофельный салат с соленым огурцом	40	0,488	2,72	4,608	46,88	0,26	23
	Рассольник со сметаной	150	1,492	4,755	11,512	88,65	18,89	46
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	11,65	8,14	13,38	135,42	0,6	34
	Капуста тушеная	130	3,12	4,53	15,99	116,91	0,06	72
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,076	21,366	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	120	4,176	3,24	5,76	72,0	1,008	
	Сдоба	50	3,61	4,64	35,87	193,44	0,2	148
УЖИН:	Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,1	117	7,47	пром.
	Суфле из печени	70	15,7	8,8	10,683	184,2	36,081	
	Картофель отварной	80	1,321	2,276	13,712	77,18	16,808	105
	Чай без сахара	150	0,16	0	0,08	1,166	0,03	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за четвертый день			58,658	52,553	230,246	1636,71	89,915	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	150	5,39	6,353	28,6	185,99	2,498	92
	Какао на молоке	150	3,525	3,279	16,55	105,67	0,056	150
	Батон, масло	25	2,66	2,659	11,35	77,02		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свежей капусты	40	0,514	2,782	3,545	40,392	14,72	24
	Борщ красный со сметаной	150	1,719	3,518	13,269	88,305	25,642	43
	Котлета рыбная паровая	70	13,387	10,85	6,45	147,75	2,254	26
	Картофельное пюре	130	2,592	4,901	19,56	127,86	22,18	109
	Кисель	150	0,033	0	15,15	77,166		128
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Ряженка	120	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Печенье	15	1,065	2,73	9,69	67,65		
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
УЖИН:	Пудинг творожно-морковный	130	13,669	11,575	22,368	242,732	169,6	128
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,2	66		
	Чай без сахара	150	0,16	0	0,08	1,166	0,03	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за пятый день			56,655	57,058	219,874	1570,221	254,213	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150	3,975	8,977	23,92	197,85	2,248	97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,495	15,56	92,15	1,46	151
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,922	11,561	94,466	0,05	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20	3,6	

ОБЕД:	Салат из свеклы с маслом	40	0,468	2,784	3,52	40,124	4	17
	Суп гороховый	150	2,34	4,02	18,112	73,344	3,718	44
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,428	7,989	2,762	115,97	1,15	71
	Гречка отварная	130	6,162	7,305	35,692	224,245	0,015	162
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,076	21,366	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:	Ряженка	120	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка домашняя	50	3,58	6,06	30,67	173,84	0,16	143
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
УЖИН:	Картофельный салат с зеленым горошком	40	0,488	3,72	4,608	46,88	0,26	25
	Суфле из яиц	80	4,663	8,451	5,445	115,136	0,049	99
	Чай с лимоном	150	0,11	0,004	10,158	38,576	1,95	123
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за шестой день			46,759	62,514	245,436	1637,011	33,493	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК:	Каша пшённая молочная	150	5,509	6,084	24,333	168,048	2,248	101
	Какао на молоке	150	3,525	3,279	16,55	105,67	0,056	150
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,922	11,561	94,466	0,05	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат «Зимний»	40	0,496	2,848	1,397	32,868	5,8	92
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,701	4,035	8,236	74,007	9,55	36
	Котлета мясная	60	11,65	8,14	13,38	135,42	0,6	34
	Гороховое пюре	130	4,76	0	26,26	172,206	9,914	67
	Компот из изюма и кураги	150	0,607	0,037	19,63	76,406	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	120	4,176	3,24	5,76	72,0	1,008	
	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,941	35,87	193,44	0,208	149
УЖИН:								
	Огурец консервированный	20	0,84	1,16	14,8	7,4		
	Картофель, запечённый в сметане	150	3,451	5,746	25,641	161,685	31,591	110
	Напиток из шиповника	150	0,125	0,06	14,22	29,366	54,166	158
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за седьмой день			49,228	44,292	262,078	1538,182	119,391	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	150	5,37	6,851	25,535	163,158	2,346	55
	Чай с сахаром	150	0,116	0	10,53	39,95	0,05	152
	Бутерброд с маслом и сыром	30	2,898	3,922	11,561	94,466	0,05	1
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из капусты и моркови	40	0,256	1,391	0,972	17,196	7,36	23
	Суп с клёцками	150	2,538	3,358	16,862	103,613	11,55	42
	Рагу из кур	140	9,641	13,493	13,53	210,741		27
	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:	Ряженка	120	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Булочка с крошкой	40	1,65	8,7	18,6	156		140
УЖИН:	Салат из моркови с изюмом	40	0,453	2,813	9,74	63,663	1,4	4
	Творожная запеканка	120	15,032	10,364	16,44	215,34	0,736	130
	Чай без сахара	150	0,16	0	0,08	1,166	0,03	152
	Печенье	12	0,75	1,9	6,8	47,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за восьмой день			49,45	59,073	197,74	1468,043	28,162	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 9								
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	15,56	92,15	1,46	151
	Батон, масло	25	2,66	2,659	11,35	77,02		
2-й ЗАВТРАК:	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
ОБЕД:	Салат из свеклы с маслом	40	0,488	2,72	4,608	46,88	4,0	19
	Суп крестьянский	150	1,416	6,75	9,507	73,471	0,635	51
	Жаркое по-домашнему	150	6,92	9,036	21,255	188,722	25,957	81
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,076	21,366	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	120	4,176	3,24	5,76	72,0	1,008	
	Сдоба	50	3,61	4,64	35,87	193,44	0,2	148
УЖИН:	Плов с овощами	150	3,69	9,181	33,359	222,494	37,058	97
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
	Чай без сахара	150	0,16	0	0,08	1,166	0,03	152
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		

Итого за девятый день			39,159	48,48	242,401	1504,153	90,489	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба»	150	5,79	6,855	27,435	187,483	0,126	93
	Какао на молоке	150	3,525	3,279	16,55	105,67	0,056	150
	Батон, масло	25	2,66	2,659	11,35	77,02		
2-й ЗАВТРАК:	Яблоко	100	0,486	0,486	11,91	4,9	13,78	
ОБЕД:	Салат из свеклы и соленых огурцов	40	0,379	2,782	2,47	35,822	3,2	30
	Щи из свежей капусты	150	1,785	6,15	8,107	106,8	4,627	20
	Рыбная запеканка	130	10,434	9,718	20,237	205,101	17,22	67
	Кисель	150	0,033	0	15,15	77,166	21,96	128
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
	Хлеб ржаной	40	2,8		17,32	86,8		
ПОЛДНИК:	Ряженка	120	4,2	5,45	6,3	76,5	0,54	
	Пряник	20	0,96	3,44	13,24	89		
	Яблоко	95	0,461	0,461	11,322	50,8	13,093	
УЖИН:	Запеканка из макарон с творогом	120	6,77	6,68	18,03	159,35	0,22	98
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	0,338	
	Сок	100	0	0	5,0	20,0	3,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,4	11,06	54,2		
Итого за десятый день			44,803	50,46	217,741	1454,792	78,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			488,461	533,646	2276,304	15446,387	900,123	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			48,8461	53,3646	227,6304	1544,6387	90,0123	