

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Родительского комитета
СП «Детский сад № 57» ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани

_____ В.В. Кочунова

Протокол № 3 от « 25 » 02 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____ О.Г. Исаева

Приказ № 33

от « 25 » 02 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани

**на весенний период
возрастная группа от 1,6 лет до 3 лет**

Используемая литература

1. «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технологические документы» Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург 2011г.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание пятое, переработанное и дополнительное в двух частях; ООО Фирма «Партнёр» Уфа 2015 г.
3. «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт - Петербург» - СПб.: Речь, 2008 – 2015 – 800 с.

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник Ужин
1.	Икра морковная Макаронные изделия Омлет натуральный Чай с лимоном и сахаром Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Салат «студенческий» Суп картофельный с клёцками Жаркое по - домашнему Компот из смеси сухофруктов + витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирог с рыбными консервами Капуста тушёная Напиток из плодов шиповника Фрукты
2.	Каша молочная «дружба» Какао с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат «Здоровье» Уха рыбацкая Зразы школьные Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Компот из ягод + витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Куры отварные Картофельное пюре Кисломолочный продукт Фрукты Хлеб пшеничный
3.	Каша пшеничная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром Бутерброд с сыром	Сокфруктовый	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с крупой с курицей Ленивые голубцы Кисель из ягод + витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная Суфле рыбное Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Фрукты
4.	Каша кукурузная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Кисломолочный продукт	Салат луковый Суп картофельный с бобовыми и гречкой Суфле из печени Макаронные изделия отварные Соус сметанный с томатом Компот из смеси сухофруктов + витамин С Хлеб ржаной	Омлет с картофелем Ватрушка с творогом Чай с сахаром Фрукты
5.	Каша рисовая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Огурец солёный Суп крестьянский с крупой Рагу овощное с мясом Кисель из ягод + витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле из моркови и творога Сгущённое молоко Кисломолочный продукт Фрукты Кондитерское изделие

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник Ужин
6.	Макаронные изделия отварные Икра кабачковая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат луковый Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне Плов из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов+ витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Картофель тушеный Плюшка новомосковская Кисломолочный продукт Фрукты
7.	Каша кукурузная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром Бутерброд с маслом	Кисломолочный продукт	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом Борщ с капустой и картофелем Тефтели из говядины с рисом Компот из ягод + витамин С Хлеб пшеничный/ржаной	Ватрушка французская Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Фрукты
8.	Каша овсяная «геркулес» молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Сок фруктовый	Салат картофельный с зеленым горошком Рассольник ленинградский Котлета «Здоровье» Гороховое пюре Кисель из ягод + витамин С Хлеб пшеничный/ ржаной	Винегрет овощной Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре Кисломолочный продукт Фрукты Хлеб пшеничный
9.	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный Печень по-строгановски Каша рисовая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов+ витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Куриное рагу с картофелем Чай с лимоном и сахаром Фрукты Хлеб пшеничный
10.	Каша пшенная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Винегрет овощной Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Кисель из ягод + витамин С Хлеб пшеничный/ржаной	Салат «Горошек зеленый с яйцом» Котлета рыбная Картофельное пюре Соус томатный Кисломолочный продукт Фрукты Хлеб пшеничный

Неделя: первая

День: 1 (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак 8.30- 9.00	Икра морковная	40	1,5	2	4,1	39	46
	Макаронные изделия	120/4	4,3	3,4	26,7	157	215
	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	222
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,99	20	284
	Бутерброд с повидлом	20/15	0,6	3,2	11,2	67	4А
Итого за завтрак:			12,3	17,1	48,1	396	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Кисломолочный продукт	140	3,8	3,8	9	85	
Обед 11.45- 12.15	Салат «студенческий»	40	1,4	4,7	2,5	58	39
	Суп картофельный с клёцками	150	1	1,5	6,6	44	61
	Жаркое по - домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	95
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			23,3	22,8	67,3	568	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Пирог с рыбными консервами	50	5,1	4,4	19,2	139	254
	Капуста тушёная	120	2,6	3,9	11,3	90	143
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	17,2	72	297
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			8,56	8,86	56,5	341	
Итого за первый день			48	52,5	180,9	1390	

Неделя: первая

День: 2 (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 завтрак 8.30- 9.00	Каша молочная «дружба»	150	5,7	7,1	26,1	191	200
	Какао с молоком	150	2,7	3,2	10,1	77	288
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,4	11,5	91	1
Итого за завтрак:			9,8	14,7	47,7	359	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	43	
Обед 11.45- 12.15	Салат «Здоровье»	40	0,6	2	2,9	32	33
	Уха рыбацкая	150	3,4	2	7,5	61	69
	Зразы школьные	60	8,2	6,3	8,1	122	100
	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,5	2,2	15	94	175
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	236
	Компот из ягод + витамин С	150	0,1	0,03	16,6	67	293
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			20,6	14,1	77,3	518	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куры отварные	50	21,5	18,1	0,2	249	129
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	141
	Кисломолочный продукт	150	4,5	0,08	6	43	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			35,3	27	41,1	562	
Итого за второй день			66,2	55,9	176,1	1482	

Неделя: первая

День: 3 (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6	27,4	181	199
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	283
	Бутерброд с сыром	20/10	4,7	3	12,5	96	3
Итого за завтрак:			11,4	9,8	46,1	313	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 11.45- 12.15	Салат из свеклы с растительным маслом	35	0,5	2,9	3,2	42	24
	Суп картофельный с крупой с курицей	150	1,6	1,5	11,6	68	60
	Ленивые голубцы	150	10,8	8,7	9,7	163	122
	Кисель из ягод + витамин С	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			17,6	13,9	67,0	472	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Икра морковная	40	1,3	4	4,1	58	46
	Суфле рыбное	90/5	15,6	12,2	2,8	184	86
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Кисломолочный продукт	150	4,5	0,08	6	43	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			23,7	16,8	33,7	383	
Итого за третий день			53,4	40,6	162,8	1233	

Неделя: первая

День: 4 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 завтрак 8.30- 9.00	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,5	6	27,3	177	204
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3,2	10,1	77	286
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4,6	7,1	12,6	139	2
Итого за завтрак:			11,2	16,3	50	393	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
Обед 11.45- 12.15	Салат луковый	30	0,4	1,8	2,1	28	45
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	62
	Суфле из печени	120	27,6	10,9	1,7	215	35/8
	Соус сметанный с томатом	20	0,2	0,6	1	10	138
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			35,8	16,4	55,5	514	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Омлет с картофелем	200	13,6	12,2	18,6	238	4/6
	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	272	263
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,99	20	282
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			25,6	20	71,2	570	
Итого за четвертый день			74,7	57	194,1	1583	

Неделя: первая

День: 5 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 завтрак 8.30- 9.00	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	5,9	23,7	164	197
	Какао с молоком	150	2,7	3,2	10,1	77	288
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,6	2,2	11,2	67	4А
Итого за завтрак:			7,1	11,3	45	308	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	43	
Обед 11.45- 12.15	Огурец солёный	30	0,2	0,03	0,5	3	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,3	3,4	7,5	66	64
	Рагу овощное с мясом	150	10,2	13,8	18,6	239	120
	Кисель из ягод + витамин С	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			16,4	18	70	507	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Суфле из моркови и творога	150	7,8	8,8	10,5	152	235
	Сгущённое молоко	20	1,4	1,7	11,2	66	
	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,6	16	72	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			12,2	15,7	63,9	436	
Итого за пятый день			36,2	45,1	188,9	1294	

Неделя: вторая

День: 6 (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 завтрак 8.30- 9.00	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	215
	Икра кабачковая	35		1,3	1,3	17	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3,2	10,1	77	287
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,4	11,5	91	1
Итого за завтрак:			7,8	12,3	49,6	342	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 11.45- 12.15	Салат луковый	30	0,4	1,8	2,4	28	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,1	3,3	5	55	52
	Плов из отварной говядины	140	13,3	14,7	23,4	279	114
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			19,9	20,6	75,5	567	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	142
	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	19,2	139	269
	Кисломолочный продукт	150	4,1	4,2	10	96	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			16,7	21,2	61	527	
Итого за шестой день			44,9	54,2	196,2	1479	

Неделя: вторая

День: 7 (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 завтрак 8.30- 9.00	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,5	6	27,3	177	204
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	283
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,4	11,5	91	1
Итого за завтрак:			7	11,2	45	304	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
Обед 11.45- 12.15	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом	40	0,7	2,7	4,9	46	27/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	55
	Тефтели из говядины с рисом	100/20	11,4	15,8	12,8	240	105
	Компот из ягод + витамин С	150	0,1	0,03	16,6	67	293
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			17,8	22,1	67,3	539	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Ватрушка французская	70	7	9,9	30,9	240	262
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	77
	Какао с молоком	150	2,7	3,2	10,1	77	288
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			13,3	16,5	61,7	446	
Итого за седьмой день			40,2	54,1	191,4	1395	

Неделя: вторая

День: 8 (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 завтрак 8.30- 9.00	Каша овсяная «геркулес» молочная жидкая	150	6,1	7,4	26,7	198	184
	Какао с молоком	150	2,7	3,2	10,1	77	288
	Бутерброд с сыром	20/10	4,7	3	12,5	96	3
Итого за завтрак:			13,5	13,6	49,3	371	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 11.45- 12.15	Салат картофельный с зелёным горошком	40	1,9	4	4,1	58	37
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3	9,3	71	53
	Котлета «Здоровье»	85	12,8	10,4	6,2	169	98
	Гороховое пюре	70	3,8	3,4	22,1	134	170
	Кисель из ягод + витамин С	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			24,5	21,6	85,1	631	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Винегрет овощной	30	0,5	0,9	2,9	22	41
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,5	4,6	1,9	87	79
	Картофельное пюре	120	2,2	2,5	20	111	141
	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			16,7	12,8	63	437	
Итого за восьмой день			55,4	48,2	212,5	1504	

Неделя: вторая

День: 9 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 завтрак 8.30- 9.00	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	144	194
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3,2	10,1	77	286
	Бутерброд с повидлом	20/15	0,6	2,2	11,2	67	4А
Итого за завтрак:			6,5	11,3	38,9	288	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
Обед 11.45- 12.15	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,4	52,4	33	24
	Суп картофельный	150	2,9	2,6	11,1	79	57
	Печень по- строгановски	35/20	9,6	7,3	1,8	111	126
	Каша рисовая рассыпчатая	65	1,8	1,8	18	95	179
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			19,8	14,8	78	523	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куриное рагу с картофелем	150	16,3	21,5	20	339	303
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,99	20	284
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			23,7	26,7	46,1	520	
Итого за девятый день			52,1	57,1	180,4	1437	

Неделя: вторая

День: 10 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 завтрак 8.30- 9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	198
	Какао с молоком	150	2,7	3,2	10,1	77	288
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,4	11,5	91	1
Итого за завтрак:			9,7	14,2	48	355	
Второй завтрак 10.00- 10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 11.45- 12.15	Винегрет овощной	30	0,5	0,9	2,9	22	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	1,6	1,5	11,3	65	58
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	14,8	14	3,1	198	91
	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,5	2,2	15	94	175
	Кисель из ягод + витамин С	150	0,1	0,1	17,4	71	301
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			25,1	19,4	75,7	578	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Горошек зеленый с яйцом	40	2,9	2,3	2,46	42	2/1
	Котлета рыбная	60	8,2	5,7	4,8	63	82
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	141
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	236
	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			18,1	13	50,7	432	
Итого за десятый день			53,6	46,7	189,5	1430	
Среднее значение за период			52,4	51,1	187,3	1423	