

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 3 лет до 7 лет**

Используемая литература

1. «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технологические документы» Д.В. Гращенкова, 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 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 Хлеб 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 Хлеб 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 Хлеб 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 3 до 7 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	60	1,9	3	6,1	57	46
	Макаронные изделия	150/5	5,5	4,2	33,3	196	215
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	222
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	4,99	21	284
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4 А
Итого за завтрак:			17,1	23,8	60	523	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Кисломолочный продукт	150	4,1	4,2	10	96	
Обед 12.00- 13.00	Салат «студенческий»	60	2,2	4,99	3,6	68	39
	Суп картофельный с клёцками	200	1,3	2	8,8	59	61
	Жаркое по - домашнему	200	22,2	22,7	20,3	375	95
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			32	30,6	90,9	768	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Пирог с рыбными консервами	70	7,2	6,2	26,9	194	254
	Капуста тушёная	150	3,3	4,9	14,1	113	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	24,6	103	297
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин):			11,5	11,7	74,4	450	
Итого за первый день			64,7	70,3	235,3	1837	

Неделя: первая

День: 2 (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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»	200	7,3	9,1	34,5	249	200
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,6	85	288
	бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			13,7	19,2	57,9	456	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00- 13.00	Салат «Здоровье»	60	0,9	3,1	4,3	48	33
	Уха рыбацкая	200	5,9	3	10	94	69
	Зразы школьные	75	10,1	12,3	10,2	192	96
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,7	22	143	175
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	20	236
	Компот из ягод + витамин С	200	0,2	0,04	22	89	293
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			28,6	24,4	102	743	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куры отварные	70	30,1	25,3	0,3	349	129
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Кисломолочный продукт	170	5,1	0,08	6,8	49	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			46	35,2	50,9	708	
Итого за второй день			89,3	79	231	1993	

Неделя: первая

День: 3 (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	7,4	8	36,5	248	199
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,8	59	283
	Бутерброд с сыром	25/15	6,5	4,7	20,2	149	3
Итого за завтрак:			15,3	13,8	68	456	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00- 13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	4	4,8	58	24
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	2,1	2,1	15,5	90	60
	Ленивые голубцы	140/20	13,7	12,2	12,3	214	122
	Кисель из ягод + витамин С	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			22,4	19,3	93,2	636	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Икра морковная	60	1,9	6	6,1	86	46
	Суфле рыбное	140/6	24,2	17,9	4,4	274	86
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Кисломолочный продукт	170	5,1	0,08	6,8	49	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			34	24,5	40,7	520	
Итого за третий день			72,7	57,8	222,1	1698	

Неделя: первая

День: 4 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	6	8	36,4	241	204
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	4,6	7,1	12,6	132	2
Итого за завтрак:			13,4	18,6	59,6	458	
Второй завтрак 10.00- 10.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00- 13.00	Салат луковый	40	0,6	2,4	3,2	37	45
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	6,1	3,5	23,8	151	62
	Суфле из печени	150	34,6	13,8	2,1	271	35/8
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	238
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	292
Итого за обед:			45,5	20,7	74,2	669	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Омлет с картофелем	250	17	15	23,5	297	4/6
	Ватрушка с творогом	120	14,5	9	40,5	301	263
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	4,00	20	282
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			32	24,4	77,8	658	
Итого за четвертый день			93,3	68,6	231,4	1918	

Неделя: первая

День: 5 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	5	7,8	30,9	215	197
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,6	85	288
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4А
Итого за завтрак:			9,4	14,1	55,5	384	
Второй завтрак 10.00- 10.00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 12.00- 13.00	Огурец солёный	40	0,3	0,05	0,7	5	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,8	9,9	90	64
	Рагу овощное с мясом	200	13,2	19	21,3	309	120
	Кисель из ягод + витамин С	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,60	71	
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,18	16,70	87,0	
Итого за обед:			20	24,4	92,2	679	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Суфле из моркови и творога	170	9,2	10,4	12,2	179	235
	Сгущённое молоко	30	2,1	2,57	17	100	
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	121	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Кондитерское изделие	60	1,8	1,8	48	215	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			15,8	20	105,8	655	
Итого за пятый день			46	58,6	268,6	1783	

Неделя: вторая

День: 6 (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	150	5,5	4,2	33,3	196	215
	Икра кабачковая	60		2,2	2,7	30	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	287
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			9,4	18,4	54,6	422	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00- 13.00	Салат луковый	40	0,6	2,4	3,2	37	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	73	52
	Плов из отварной говядины	160	15,4	18	31	347	114
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			23,7	25,8	99,2	723	
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	100	7,8	5,8	38,4	237	269
	Кисломолочный продукт	175	5,5	5,6	16,4	140	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			22	25,5	86,6	669	
Итого за шестой день			56,1	69,9	260,6	1900	

Неделя: вторая

День: 7 (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	6	8	36,4	241	204
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			8,5	17,6	55,7	411	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00- 13.00	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	6,1	58	27/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	80	55
	Тефтели из говядины с рисом	120/30	13,7	20,1	15,5	298	105
	Компот из ягод + витамин С	200	0,2	0,04	22	89	293
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			21,9	28,5	84,6	682	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Ватрушка французская	100	10	14	44,2	342	262
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,4	85	288
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			18,3	22	79,5	586	
Итого за седьмой день			51,1	73	239,6	1812	

Неделя: вторая

День: 8 (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 завтрак 8.30- 9.00	Каша овсяная «геркулес» молочная жидкая	200	8,1	9,8	35,6	264	184
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,6	85	288
	Бутерброд с сыром	25/15	6,5	4,7	20,2	149	3
Итого за завтрак			18,2	18	66,4	498	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00- 13.00	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,9	5	5,1	73	37
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,2	12,3	96	53
	Котлета «Здоровье»	100	15	12,2	8	203	98
	Гороховое пюре	100/3	9,8	3,4	22,1	160	170
	Кисель из ягод + витамин С	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17	86	
Итого за обед:			34,2	25,8	108,1	806	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Винегрет	40	0,8	1,4	4,3	33	41
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	79
	Картофельное пюре	120	18,9	9,2	3,8	134	141
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			28	20,7	71,4	584	
Итого за восьмой день			81,4	64,7	266,1	1974	

Неделя: вторая

День: 9 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	5	7,8	23,4	184	194
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4А
Итого за завтрак:			8,6	14,1	48	353	
Второй завтрак 10.00- 11.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00- 13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	41	24
	Суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	106	57
	Печень по- строгановски	40/30	11,7	10,2	1,9	146	126
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	25,1	131	179
	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			24,9	19,9	103,3	690	
Уплотне нный полдник (ужин) 15.30- 16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куриное рагу с картофелем	200	16,3	21,5	20	339	303
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	4,99	21	284
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			24,2	26,8	48,7	534	
Итого за девятый день			60,1	65,7	219,7	1710	

Неделя: вторая

День: 10 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,1	249	198
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,6	85	288
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			12,1	20,8	53,7	445	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Винегрет овощной	60	1	1,8	5,8	44	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,2	2,1	15,1	88	58
	Бефстроганов из отварного мяса	70/50	20,5	18,9	3,3	265	91
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,7	22	143	175
	Кисель из ягод + витамин С	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			35	27,5	106,8	814	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Горошек зеленый с яйцом	50	3,6	2,89	3,08	53	2/1
	Котлета рыбная	80	11	1,6	6,4	84	82
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	20	236
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,8	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			23,1	16	74,7	538	
Итого за десятый день			71,2	64,5	255,4	1883	
Среднее значение за период			68,6	67,2	243	1851	