СОГЛАСОВАНО:
Председатель Родительского комитета
СП «Детский сад № 39» ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____А.В. Куянова
Протокол № 1 от «16 » 02 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____О.Г. Исаева
Приказ № 28/1
от «16 » 02 2022г.

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. 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 Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Салат «Студенческий» Суп картофельный с клёцками Жаркое по - домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирог с рыбными консервами Капуста тушёная Яйцо вареное 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 Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Куриное рагу с картофелем 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 Ленивые голубцы Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная Суфле рыбное Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Фрукты
4.	Каша кукурузная молочнаяжидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом, сыром	Кисломолочный продукт	Салат луковый Суп картофельный с бобовыми и гренками Суфле из печени Соус сметанный с томатом Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Чай с лимоном и сахаром Фрукты
5.	Каша рисовая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Огурец солёный Свекольник Рагу овощное с мясом Кисель из ягод 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 Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат луковый Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне Плов из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов 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 говядиныс рисом Компот из ягод 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	Винегрет овощной Рассольник ленинградский Котлета «Здоровье» Гороховое пюре Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете 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 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	Салат «Горошек зеленый с яйцом» Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневаярассыпчатая Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	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	1,3	2	4,1	39	46
	Макаронные изделия	120/4	4,3	3,4	26,7	157	215
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,99	20	282
	Бутерброд с повидлом	20/15	0,6	3,2	11,2	67	4
Итого за завтрак:			**6,3**	**8,6**	**47**	**283**	
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	6	18	138	61
	Жаркое по - домашнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	95
	Компот из смеси сухофруктов	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:			**27,1**	**31,1**	**87,7**	**747**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Пирог с рыбными консервами	85	6,2	5,8	30,6	199	254
	Капуста тушёная	100	1,7	2,9	10,1	73	143
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	17,2	72	297
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**13,8**	**13,9**	**67,5**	**449,1**	
Итого за первый день			**47,2**	**53,6**	**202,2**	**1479,1**	

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	2	9,9	70	288
	Бутерброд с маслом	20/5	0,9	6,7	6	88	1
Итого за завтрак:			**9,3**	**15,8**	**42**	**349**	
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	150	0,1	0,1	17	69	293
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			**21,1**	**14,2**	**87,3**	**563**	
Уплотненный 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
	Кисломолочный продукт	150	4,5	0,08	6	43	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**27,8**	**26,8**	**45,3**	**545,1**	
Итого за второй день			**58,1**	**55,7**	**174,6**	**1457,1**	

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	20/11	2,6	5	4,2	75	3
Итого за завтрак:			**9,3**	**11,8**	**37,8**	**292**	
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	30	0,4	2,9	2,7	38	24
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	60
	Ленивые голубцы	100/20	9,5	8,4	8,6	150	122
	Кисель из ягод	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**	**14,0**	**86,4**	**520**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Икра морковная	40	1,3	2	4,1	39	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	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**23,8**	**14,9**	**34,2**	**366,1**	
Итого за третий день			**50,1**	**40,1**	**153,4**	**1178,1**	

Неделя: первая

День: 4 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с1,6 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	20/10/5	0,9	6,8	6	89	2
Итого за завтрак:			**7,5**	**13,1**	**43,4**	**343**	
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 гренками	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	238
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,04	18,7	77	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			**37,9**	**20,7**	**77,6**	**620**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	222
	Ватрушка с творогом	100	12	3,6	40	240	263
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,99	20	284
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**18,3**	**13,51**	**55,4**	**415,1**	
Итого за четвёртый день			**63,7**	**47,3**	**171,4**	**1375,1**	

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	2	9,9	70	288
	Бутерброд с повидлом	20/15	0,6	2,2	11,2	67	4
Итого за завтрак:			**7,1**	**10,1**	**44,8**	**301**	
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	
	Свекольник	150	3,2	4	10,2	90	67
	Рагу овощное с мясом	150	10,2	13,8	18,6	239	120
	Кисель из ягод	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:			**18,8**	**18,7**	**87,7**	**574**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Суфле из моркови и творога	150	8,3	9,4	10,2	162	235
	Сгущённое молоко	20	1,4	1,7	11,2	66	
	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,6	16	72	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**12,8**	**16,4**	**64,1**	**448,1**	
Итого за пятый день			**38,7**	**45,2**	**191,6**	**1323,1**	

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	4,3	3,4	26,7	157	215
	Икра кабачковая	35		1,3	1,3	17	
	Кофейный напиток	150	0,2	0,0	8,6	35	432
	Бутерброд с маслом	20/5	0,9	6,7	6	88	1
Итого за завтрак:			**5,4**	**11,4**	**42,6**	**297**	
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	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:			**20,4**	**20,6**	**87,6**	**610**	
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	25,6	146	269
	Кисломолочный продукт	150	4,1	4,2	10	96	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**11,7**	**21,3**	**67,9**	**536,1**	
Итого за шестой день			**37,5**	**53,3**	**196,1**	**1443,1**	

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	0,9	6,7	6	88	1
Итого за завтрак:			**6,5**	**13,5**	**39,5**	**301**	
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	150	0,1	0,1	17	69	293
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	14	70	
Итого за обед:			**19,9**	**26,5**	**87,7**	**647**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Ватрушка французская	50	5	7	22,1	171	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	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**13,4**	**13,7**	**53,4**	**379,1**	
Итого за седьмой день			**37,8**	**53,7**	**178**	**1327,1**	

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	4,8	5,4	18,4	142	184
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
	Бутерброд с сыром	20/11	2,6	5	4,2	75	3
Итого за завтрак:			**10,1**	**12,4**	**32,5**	**287**	
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
	Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3	9,3	71	53
	Котлета «Здоровье»	85	12,8	10,4	6,2	169	98
	Гороховое пюре	100/3	9,8	3,4	22,1	134	170
	Кисель из ягод	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:			**29,9**	**18,6**	**99**	**660**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Рыба, запеченная в омлете	140	25,1	6,6	2,1	168	80
	Картофельное пюре	120	2,2	2,5	20	111	141
	Кисломолочный продукт	140	2,1	4,3	17,4	106	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**31,8**	**14**	**60,8**	**498,1**	
Итого за восьмой день			**71,8**	**45**	**192,3**	**1445,1**	

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	138	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	4
Итого за завтрак:			**6,5**	**11,3**	**38,9**	**282**	
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	2,9	2,7	38	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	70	1,8	3,6	19	200	179
	Компот из смеси сухофруктов	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:			**21,9**	**21,4**	**96,7**	**739**	
Уплотненный 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	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**23,8**	**26,7**	**46,6**	**522,1**	
Итого за девятый день			**52,2**	**59,4**	**182,2**	**1543,1**	

Неделя: вторая

День: 10 (пятница)

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 10 завтрак 8.30-9.00	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	198
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	288
	Бутерброд с маслом	20/5	0,9	6,7	6	88	1
Итого за завтрак:			**9,2**	**15,3**	**42,3**	**347,6**	
Второй завтрак 10.00-10.30	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 11.45-12.15	Салат «Горошек зеленый с яйцом»	40	2,9	2,3	2,46	42	2/1
	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	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:			**28,3**	**20,9**	**90,4**	**663**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	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	95	0,38	0,38	9,3	42,1	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,2	12	58	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**15,3**	**15,2**	**60,8**	**392,1**	
Итого за десятый день			**52,8**	**51,4**	**193,5**	**1402,7**	
Среднее значение за период			**51**	**50,5**	**203**	**1400**	