

Утверждаю :
Директор ГБОУ ООШ №32 г.Сызрань
Гордеева А.С.
Приказ № 21 от 01.03.2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ _ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,6-3 ЛЕТ
на 2022 учебный год
ГБОУ ООШ №32 г.Сызрань СП « Детский сад»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День первый									
Завтрак:	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	5,37	5,84	46,65	260,78	0,77	№ 176	5
8.30-9.00	Чай сладкий	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393	65
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7	0	*	*
Итого Завтрак		420	6,73	6,01	73,28	371,5	3,6		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25	10	*	*
Обед									
12.00-13.00									
	Щи с рыбными консервами	180	2,66	2,77	10,46	85,14	4,5	№ 63	№16
	Макаронные изделия отварные	120	3,87	6,1	25,89	173,5	18,16	№321	13
	Печень по строгоновски с соусом сметан	40/30	12,4	12,7	4,83	183,5	7,52	№ /354	48/49
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	372\375	61
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
Итого Обед		640	24,28	22,38	93,27	680,77	30,54		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Булочка домашняя	90	30,94	18,9	29,96	41,72	0,32	№355	38
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397	57
	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7	21	*	*
Итого Полдник		370	35,53	22,39	62,98	217,42	22,75		
Итого за первый день:			66,54	50,78	247,68	1343,94	66,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г.)	Б	Ж	У				
		1	2	3	4	5	6	7	8
День второй									
Завтрак:	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314	0,3	№215	44
8.30-9.00	Кофй напиток с с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6	0,09	*	*
Итого Завтрак		396	22,58	34,05	24,6	495,62	1,59		
II завтрак									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	*
	Печенье	13	0,84	0,76	18,06	90	0	*	*
Обед									
12.00-13.00	Рассольник на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	180	1,44	3,68	12,19	87,84	5,43	76	17
	Кнели куринные с рисом	120	15,4	25,6	6,78	346	0	№ 311	29
	Компот из св. яблок	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398	64
	Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
	Свекла отварная	60	0,42	0	1,68	8,34	6	*	*
Итого Обед		725	23,22	30,37	68,85	669,48	101,43		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	6,96	130,7	0,82	№93	10
	Чай сладкий	180	0,16	0,07	24,15	97,92	22	№378	63
	Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	*	*
Итого Полдник		385	7,72	5,06	45,61	298,62	22,82		
Итого за второй день:			58,71	73,99	163,42	1629,72	126,29		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		(г).	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День третий								
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6	7,8	19	150,1	0	Таблица №3
8.30-9.00	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*
	Масло сливочное	10	0,12	0	12,04	47,1	0	*
Итого Завтрак		400	10,98	11,14	54,13	339,22	1,43	
II завтрак								
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25	10	*
Обед								
12.00-13.00	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1,7	4,82	6,69	77	20,03	№66
	Жаркое по домашнему	150	18,77	5,09	14,97	180,68	6,12	276
	Компот из с/ф+ вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*
	Огурец свежий	60	0,42	0	1,68	8,34	6	*
Итого Обед		640	26,24	10,72	75,44	504,65	32,51	
Уплотнённый								
15.30-16.00	Суфле из рыбы	150	9,49	12,97	6,21	226	0,147	№ 284
	Кисель	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	*
Итого Полдник		405	18,52	15,68	52,28	387	224,23	
Итого за третий день			55,74	37,54	200	1305,12	268,17	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
Приём пищи		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День четвёртый									
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшенно-рисовая	180	5,18	4,69	6,96	130,7	0,82	№93	10
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6	0,09	*	*
Итого Завтрак		406	12,72	11,82	28,54	312,32	2,11		
II завтрак									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	*
	Печенье	13	0,84	0,76	18,06	90	0	*	*
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми с йодированной солью	180	4,03	2,18	11,29	81,36	83,05	№ 83/121	15
	каша гречневая рассыпчатая	120	7,47	5,27	33,48	211,25	0	*	*
	Птица тушеная в соусе	80	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03	15,03/0,4	298	
	Компот из с/ф +вит.С	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№375	61
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
Итого Обед		640	19,47	17,37	87,79	586,71	170,94		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Запеканка из творога	120	21,31	14,52	22,04	303,7	29	237	42
	Сгущенное молоко	10	1	2,26	6,63	50,75	0,16	№351	47
	Чай сладкий	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
Итого Полдник		540	24,98	19,12	42,98	443,45	30,36		
Итого за четвёртый день:			61,52	52,06	165,61	1418,48	203,86		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г).	Б	Ж	У				
День пятый		2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	4,77	3,71	28,43	169	0	Таблица 2	4
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395	56
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7	0	*	*
Итого Завтрак		400	8,86	6,27	59,22	329,72	1,17		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25	10	*	*
Обед								*	*
12.00-13.00								*	*
	Щи со свежей капустой с картофелем на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	180	6,19	7,85	10,32	90	0		
	Гороховое пюре	100	10,38	4,84	26	120,4	6,56*	№ 82	13
	Котлеты, биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,1	0,15	Таблица №2	23
	Компот из с/ф+ вит. С	180	0,4	0,02	24,99	183	0,12	№282	24
						102	0,36	№376	55a
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
Итого Обед		610	34,36	22,74	100,98	725,13	7,19		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Плюшка Новомосковская	160	10,92	18,78	80,88	437	0	№469	45
	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7	21	*	*
Итого Полдник		440	14,51	21,42	112,39	594,7	22,2		
Итого за пятый день:			57,73	50,43	290,74	1813,8	40,56		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День шестой									
Завтрак:	Каша жидкая манная на сгущенном молоке со сливочным маслом	205	5,37	5,84	46,65	297	0,88	№176	5
8.30-9.00	Чай сладкий	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393	65
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Повидло							*	*
Итого Завтрак		400	6,68	6,01	64,12	373,02	3,71		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25	10	*	*
Обед									
12.00-13.00	Суп с рыбными консервами с йодированной солью	180	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	№ 87	11
	Макаронник с печенью	110	10,24	7,29	24,05	202,73	3,71	292	27
	Компот из сухофруктов +вит.С	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№375	61
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
									*
Итого Обед		540	24,19	16,5	90,48	608,61	13,17		
Уплотнённый									
15.30-16.00	Пудинг из творога	150	13,27	23,75	2,66	277	0,26	№ 215 а	37
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397	57
	Сметанный соус	50	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Фрукт свежий	150	1,38	0,46	25,8	103,05	31,5	*	*
		530	19,51	27,55	51,55	522,07	33,19		
Итого за шестой день:			50,38	50,06	224,3	1577,95	60,07		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День седьмой									
Завтрак:	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,04	3,62	44,24	237	0	Таблица №2	6
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395	56
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6	0,09	*	*
Итого Обед		406	14,76	10,82	65,87	420,62	1,26		
II завтрак									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	*
Обед									
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изд. йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93	4,72	№85/120	20
	Плов из птицы	150	25,44	35,69	5,88	255	0	№304	29
	Компот из свежих яблок. + вит. С	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	372\375	61
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
	Свекла отварная	60	0,83	3,7	5,07	60	6,15	45	52
Итого Обед		665	33,31	42,74	73,34	624,56	11,23		
Уплотнённый									
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	160/60	10,3/0,14	8,42/5,0	22,84/5,86	242/74,1	0,52/0,04	№261	35/49
15.30-16.00	Чай сладкий	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
Итого Полдник			15,09	16,01	55,09	463,43	1,76		
Итого за седьмой день:			67,51	73,32	200,6	1584,61	14,7		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ п/п
		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День восьмой									
Завтрак:	Сп молочный с макаронными изделиями	180	6,28	9,38	22,5	199,8	0,81	Таблица №2	8
8.30-9.00	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397	57
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Масло сливочное	10	0,12	0	12,04	47,1	0	*	*
Итого Завтрак		400	11,26	12,72	57,63	388,92	2,24		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25	10	*	*
12.00-13.00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с йодированной солью	180	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	№ 67	14
	Гуляш из отварного мяса	150	18,77	5,09	14,97	180,68	6,12	276	25
	Компот из сухофруктов +Вит. "С"	60							
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
	Огурец свежий	50	0,42	0	1,68	8,34	6	*	*
Итого Обед		605	26	13,38	54,82	445,12	41,42		
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314	0,3	№215	44
15.30-16.00	Чай садкий	180	2,66	2,68	2,42	52,63	0,16	№351	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7	21	*	*
Итого Полдник		305	20,6	30,15	34,72	493,66	21,16		
Итого за восьмой день:			57,86	56,25	165,32	1401,95	74,82		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
		(г).	Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День девятый									
Завтрак:	Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	180	3,49	4,59	44,2	163,74	0	Таблица №2	7
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395	56
	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02	0	*	*
	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6	0,09	*	*
Итого Завтрак		406	11,21	11,79	65,83	347,36	1,26		
II завтрак									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	*
	печенье	13	0,84	0,76	18,06	90	0	*	
Обед									
12.00-13.00	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93	4,72	№85/120	20
	Овощи тушеные с курами	165	10,18	6,25	25,7	206	5,43	№291	28
	Компот из сухофр.	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398	64
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33	0	*	*
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	*	*
Итого Обед		620	17,43	9,83	81,78	492,56	100,15		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Макаронные изделия отв. с кабачковой	120/30	22/2,1	2,23/1,34	4,79/3,56	53,21/34,2	78,65	9	*
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	59
Итого Полдник		180	2,67	2,34	14,31	89	79,85		
Итого за девятый день:			36,5	28,47	186,28	1094,92	181,71		

