

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Пестровка муниципального района
Пестровский Самарской области



Л.А. Казачкова Л.А. Казачкова

26.11.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне – весенний период

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с.Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области структурного подразделения – детского сада «Забава»

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.
 Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	5,3	4,8	42,2	231	-	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,92	14,63	103	8	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	16	101	1,3	395
Обед	Салат из отварной свеклы с курагой, изюмом	60	0,96	3,6	8,1	69,2	4,6	32
	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,7	4,8	8,4	84	18,8	67
	Котлета мясная запеченная в соусе	80/50	12,04	15,04	19,56	270,5	1,392	282/296
	Каша гречневая с маслом (гарнир)	150	8,6	5	39	234	-	115
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Компот с с/ф	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в сметном соусе	250	3,5	9,2	27,6	206	18	133
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101	0,6	401
	Печенье	30	0,96	0,84	24	108,3	-	-
	Итого за I день	1855	54	56	277	1837	46	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
2 День. ВТОРНИК . Неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Пудинг творожно-рисовый с маслом со сгущенным молоком	180/20	28,5	19,8	45,2	467	0,34	236
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,92	14,63	103	8	1
	Какао на молоке	200	4	3,5	14,4	98,8	1,3	397
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	4,7	4,5	60	8	45
	Рассольник «Ленинградский»	250	1,99	5,1	16,9	121	7,53	76
	Макаронник с отварным мясо с маслом	160/5	18	15,35	33,4	364	0,39	292
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,5	24,1	118	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,23	17,9	67,7	18,3	398
Уплотненный полдник	Свекла тушеная с яблоками с соусом №354	180	2,52	2,3	21,13	116,6	1,94	135
	Булочка «Домашняя» с изюмом (выпечка)	80	6,24	4,92	43	241,6	-	473
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Чай с сахаром	200	0,050	0,012	8	35,6	0,025	392
	Итого за II день	1780	72,8	65,39	247	1927,9	43,39	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
3 День. СРЕДА . Неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп вермишелевый молочный	250	7,18	6,3	23,5	181	1,13	93
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	16	101	1,3	395
Обед	Салат с консервированной кукурузой	60	1,7	3,7	4,8	59,6	0,6	12
	Борщ с мясом	250	9,89	7,39	13,13	160	15,6	62
	Суфле из рыбы	110	6,73	7,60	9,63	159	0,20	268
	Каша перловая (вязкая)	150	3,0	2,57	21,3	147	0,001	314
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,6	89,4	0,07	383
	Овощное рагу с маслом с соусом № 348	180	3,2	7,3	19	154,6	15,9	344
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101	0,6	401
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,7	66	15	368	
Итого за III день		1910	54,0	53,24	215,00	165,0	49,1	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Каша ячневая молочная	250	5,2	5	39,5	183	-	168
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	16	101	1,3	395
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови до 01.03.	60	0,84	3	5,4	52,4	19,4	20.1
	Суп с крупой «Полевой»	250	2,18	2,84	14,20	92	8,25	80
	Мясо отварное тушеное с овощами в соусе	200	19,7	15	13,8	269	4,8	274
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Компот с с/ф	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Запеканка из макарон с творогом со сливочным маслом	180/5	12,6	12	33,6	296,4	0,4	211
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101	0,6	401
	Зефир	40	0,32	0,04	30,12	130	-	-
	Итого за IV день	1725	63,49	56	250	1728	36	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп пшеничный молочный	250	7,1	6,8	23	183,6	1,13	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,12	14,63	103,8	-	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	16	100	1,3	395
Обед	Салат с отварной свеклы с огурцом соленым и зеленым горошком	60	0,36	3,6	4	52,4	5,1	3.6
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,1	104,7	8,2	82
	Голубцы ленивые с соусом № 355	160/30	14,62	10,44	22,76	243	20,43	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Компот с сухофруктами	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	370
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в сметанном соусе	200	3,5	9,2	27,6	206	18	133
	Печенье	30	2,25	5,22	19,38	138		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	401
	Итого за VI день	1785	52,31	55,75	2902	1922	56	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Каша пшеничная молочная	250	6,46	5	45,5	255	-	105
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,92	14,63	103	8	1
	Какао на молоке	200	4	3,5	14,4	98,8	1,3	397
Обед	Салат со свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,7	78,9	5,18	28
	Суп с фасолью	250	5,1	5,3	16,1	133,2	5,8	81
	Куры тушеные с овощами	180	10,30	7,75	28,88	228	5,4	291
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Компот из с/ф	200	0,62	0,23	17,9	87	0,04	376
	Уплотненный полдник	Тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	80/30	11,9	5,2	27,1	203,5	0,3
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,8	30,8	336
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Чай с сахаром	200	0,050	0,012	8	35,6	0,025	392
	Итого за V день	1770	52	52,17	258	1597	49,7	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

7 День. ВТОРНИК неделя вторая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп рисовый молочный	250	6	6,3	21	165,5	1,1	94
	Бутерброд с маслом с джемом	30/5/20	2,49	3,93	27,5	156	0,10	21
	Какао на молоке	200	4	3,5	14,4	98,8	1,3	397
Обед	Салат луковый до 01.03.	60	0,8	3,68	4,63	55,2	5,7	11
	Суп картофельный с клецками	250	5,5	5,3	16,1	133,2	5,8	85
	Пудинг из отварной говядины	80	18,1	6,19	0,88	134	-	290
	Макаронны отварные	150	5,68	4,36	27,52	171		205
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	118	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом со сладким соусом	180/50	25,8	20,8	32,8	416	0,48	230
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6	401
	Зефир	40	0,32	0,04	30,12	130	-	-
Итого за VII день		1940	67	70	238	1854	42	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

8 День. СРЕДА неделя вторая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	4,5	6,5	27,3	190,4	-	185
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	1,6	101	-	395
Обед	Салат из отварной картофели с соленым огурцом	60	0,81	4,1	5,1	52	7,2	22
	Борщ с мясом	250	9,89	7,39	13,13	160	15,6	62
	Тефтели рыбные, запеченные в соусе	80/80	10,15	4,22	10,61	121	0,28	261
	Рагу овощное	150	2,64	6	15,7	128,7	12,8	344
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,67	16,7	87	-	-
	Кисель из повидла	200	0,08		22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180/20	21,35	20,2	51,9	485	1,27	238
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	401
	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,4	69	7,5	368
	Итого за VIII день	1970	72,7	66	232,3	1889,5	46,2	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая.
 Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый, молочный	250	7,18	6,3	23,5	181	1,13	93
	Бутерброд с маслом, сыр	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	1,6	101	-	395
Обед	Салат со свеклы с зеленым горошком	60	1,1	3	5	46,2	5,9	34
	Щи со свежей капустой	250	1,7	4,8	8,4	8,4	18,8	67
	Суфле из отварного куриного мяса	80	13,21	14,19	2,45	190	0,03	310
	Рис отварной с маслом	150/5	3,64	5,83	36,6	209		315
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,23	17,9	67,7	18,3	397
Уплотненный полдник	Морковь тушеная с маслом со св. яблоками	200	2,4	6	20,2	144,4	5	345
	Булочка домашняя с изюмом	80	6,24	4,92	43	241,6	-	473
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	394

Итого за IX день	1830	56	60	257	1673	50,5	-
-------------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	----------

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	6,46	5	45,5	255	-	105
	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,92	14,63	103,8	-	1
	Како на молоке	200	4	3,5	14,4	98,8	1,3	397
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	4,7	4,5	60	7,95	45
	Рассольник на м.к.б. со сметаной	250	2,8	5,8	12,8	210	5,4	74
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом №354	80/80	20,68	16,54	4,38	249	0,64	278
	Каша гречневая с маслом (Гарнир)	150/5	8,6	5	39	234		115
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	-
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке с маслом	200	3,7	5,7	30	180	28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,8	-	-
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	394
	Итого за IX день	1830	60,46	55,37	239	1780	52,2	-

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	18395	599	595	2519	17805	468
Среднее значение за период	1839,5	59,9	59,5	251,9	1780,5	46,8
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности						

УТВЕРЖДАЮ:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с.Пестровка муниципального района
Пестровский Самарской области
_____ Л.А.Казачкова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне – весенний период

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с.Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области структурного подразделения – детского сада «Забава»**

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	5	4,77	25,1	145	-	168
	Бутерброд с маслом	20/4	1,42	3,1	10,13	73,6	-	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,38	91	1,17	395
Обед	Салат из отварной свеклы с курагой, изюмом	45	0,72	2,7	6	52	3,45	32
	Щи со свежей капустой с картофелем	180	0,7	3,45	6	64	13,5	67
	Котлета мясная запеченная в сметанном соусе	60/30	9,3	7	9,4	137,2	0,090	282
	Каша гречневая с маслом (гарнир)	100	5,7	3,33	25,8	156	-	165
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Компот с с/ф	150	0,33	0,015	20,7	88,2	0,01	376
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в сметном соусе	180	3,86	9,5	28	227	13,11	133
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	394
	Вафли	20	0,64	0,06	16	72,2	-	-
Итого за I день		1430	43	46,2	207	1452	33	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
2 День. ВТОРНИК . Неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Пудинг творожно-рисовый с маслом со сгущенным молоком	150/20	23,4	16,6	41,2	400	0,5	236
	Бутерброд с маслом	20/4	1,42	3,1	10,13	73,6	-	1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	12,96	89	1,20	397
Обед	Винегрет овощной	45	0,61	2,8	3,7	42,6	4,7	45
	Рассольник «Ленинградский»	180	1,43	3,6	12,1	87	5,4	76
	Макаронник с мясом, маслом	120/5	13,69	12,24	25,1	267	0,31	292
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,62	0,23	17,9	67,7	18,3	398
Уплотненный полдник	Свекла тушеная с яблоками с соусом № 354	150	2,1	2,0	17,6	97,2	1,6	135
	Булочка «Домашняя» с изюмом (выпечка)	60	4,6	3,6	32,3	181,2	-	473
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Чай с сахаром	180	0,041	0,041	8	91	0,02	392
	Итого за II день	1440	57,03	51,13	206,84	1560,4	32,31	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
3 День. СРЕДА . Неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/10	3,75	6,05	10,05	85,8	-	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,38	91	1,17	395
Обед	Салат из консервированной кукурузы	45	1,27	2,77	3,6	44,6	0,45	12
	Борщ с мясом	180	7,12	5,32	9,4	144,52	11,2	62
	Суфле из рыбы	75	9,54	4,32	6,21	102	0,22	268
	Каша перловая, вязкая	100	2,00	1,8	14,4	98	0,01	314
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Кисель из повидла	150	0,05	-	16,6	67,2	0,05	383
	Овощное рагу с маслом с соусом № 348	150	2,7	6	16	129	13	344
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	394
Яблоко свежее	100	0,60	0,60	15,40	69	6	368	
Итого за III день		1554	44,8	40,55	167	1244	33,35	

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Каша ячневая молочная	200	4,1	4	31,6	150	-	168
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/10	3,75	6,05	10,05	85,8	-	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,38	91	1,17	395
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови (до 01.03)	45	0,63	2,3	4,0	40	19,4	20.1
	Суп с крупой «Полевой»	180	1,57	2	10,2	66,2	6,3	80
	Мясо отварное тушеное с овощами в соусе	180	17,7	13,5	12,4	242	4,3	274
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Компот с с/ф	150	0,33	0,015	20,7	88,2	0,01	370
Уплотненный полдник	Запеканка из макарон с творогом с маслом	160/5	11,2	10,5	30	263,4	0,4	211
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	394
	Зефир	30	0,24	0,03	22,6	97,5	-	-
Итого за IV день		1245	54,85	47,4	217	1430,9	32,54	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп пшеничный молочный	200	5,72	5,47	18,4	146,8	0,91	94
	Бутерброд с маслом	20/4	1,42	3,1	10,13	73,6	-	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	14,38	91	1,17	395
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом с зеленым горошком	45	0,64	2,7	3,0	40	3,8	36
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,93	2	12,3	75,4	5,9	82
	Голубцы ленивые с соусом № 355	120/30	10,27	7,55	16,04	176	15,23	-
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Компот с сухофруктами	150	0,33	0,045	20,7	88,2	0,01	370
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в сметанном соусе	180	3,9	9,5	27,6	226	13	133
	Печенье	30	2,25	5,22	19,38	138		
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	401
	Итого за VI день	1364	40,47	44,22	182,3	1504	41,2	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.
 Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрака	Каша пшеничная молочная	200	5,17	4	36,4	202	0,03	105	
	Бутерброд с маслом	20/4	1,42	3,1	10,13	73,6	-	1	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	12,96	89	1,20	397	
Обед	Салат со свеклы с черносливом	45	0,7	2,33	8,8	59,1	3,88	28	
	Суп с фасолью	180	3,6	3,8	11,5	96	4,1	81	
	Куры тушеные с овощами	140	7,55	5,4	13,7	134	6	81	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,045	20,7	88,2	0,01	370	
	Уплотненный полдник	Тефтели рыбные в томатно-сметанном соусе	60/15	8,62	3,43	16,48	131,2	0,1	261
		Капуста тушеная	130	2,6	4,2	12,2	97,5	22,3	336
Хлеб пшеничный		20	1,4	0,2	10	47,2	-	-	
Чай с сахаром		180	0,045	0,011	8	32	0,022	392	
Итого за V день		1400	41,9	31	194,6	1219	41,8		

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

7 День. ВТОРНИК неделя вторая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Суп рисовый молочный	200	4,8	5	16,8	132	0,9	94
	Бутерброд с маслом с джемом	20/4/10	2,48	3,93	27,5	156	0,10	21
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	12,96	89	1,20	397
Обед	Салат из отварной моркови с яблоком.	45	0,58	2,35	4,9	43,8	3,2	40
	Суп картофельный с клецками	180	4	3,8	11,6	96	4,1	85
	Пудинг из отварной говядины	60	14,45	5,21	0,68	112	0,12	290
	Макароны отварные с маслом (гарнир)	110	4,4	3,2	20,0	125	-	205
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Компот их с/ф	150	0,33	0,015	20,7	20,82	0,01	376
Уплотненный полдник	Вареники ленивые с маслом со сладким соусом	150/30	21,9	17,3	27,3	346	0,39	230
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	401
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,6	65	-	-
Итого за VII день		1424	61,11	46	208	1505	24	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

8 День. СРЕДА неделя вторая.

Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3	5,2	21,8	152	-	185
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/10	3,75	6,05	10,15	85,8	-	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,71	14,38	90	1,17	395
Обед	Салат из отварной картофели с соленым огурцом	45	0,6	3,32	3,8	39	5,4	22
	Борщ с мясом	180	7,12	5,32	9,4	115,2	11,2	62
	Тефтели рыбные запеченные в соусе №354	60/60	7,12	2,19	8,28	90	0,2	261
	Рагу овощное	100	1,8	4	10,5	86	8,5	344
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Кисель из повидла	150	0,05		16,6	67,2	0,05	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью сгущенным молоком со сгущенным молоком	150/20	12	17,8	45	404	1,27	238
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,50	92	0,54	401

	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	Итого за VIII день	15040	49,12	52,3	187,4	1432	39,47	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый, молочный	200	5,74	5,0	18,8	144	1,13	93
	Бутерброд с маслом, сыр	20/4/10	3,75	6,05	10,05	85,8	-	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,38	91	1,17	395
Обед	Салат отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,85	2,8	3	39,3	3,8	34
	Щи со свежей капустой	180	0,7	3,45	6	64	13,5	67
	Суфле из отварного куриного мяса	60	9,80	10,40	1,84	140		310
	Рис отварной	100	2,42	3,5	2,44	139,0		315
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0,17	13,4	28,2	18,3	379
Уплотненный полдник	Морковь тушеная с маслом со св. яблоками	150	1,78	4,48	15,2	180,1	3,78	345
	Булочка домашняя с изюмом	60	5	4	16	109	-	473
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Итого за IX день	1300	47,37	45,5	160,5	1277	42,8	-

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая.
Сезон: зимне-весенний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,17	4	36,4	202	-	105
	Бутерброд с маслом	20/4	1,42	3,1	10,13	73,6	-	1
	Како на молоке	180	3,67	3,19	12,90	89	1,20	397
Обед	Винегрет овощной	45	0,61	2,8	3,7	42,6	4,7	45
	Рассольник на м.к.б. со сметаной	180	1,98	4	9,2	152	3,8	74
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом №354	60/60	15,50	12,43	3,29	187	0,01	310
	Каша гречневая с маслом (гарнир)	100/5	5,7	3,33	25,8	156	-	278
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	-
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	20,82	0,01	376
Уплотненный полдник	Картофель тушеная в молоке с маслом	180	3,99	6,08	21,8	158,4	18,7	126
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	47,2	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Итого за IX день	1465	51	45	192	1459	36	-

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	14402	468,4	461,5	1974	14118	330
Среднее значение за период	1440	46,8	46,1	197,4	1411	33
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности						