

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ОСОШ №3»

Л.Л.Денщикова.



МБОУ «ОСОШ № 3» структурное подразделение детский сад «Березка»

**Примерное 10- дневное меню
на летний период 2021-2022 учебный год.**

С длительностью пребывания детей с 2 до 3 лет – 10,5 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	5,40	6,80	21,85	172,11	1,16	№ 281, стр. 318
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,43	46,90	2,10	№ 506, стр. 572
	Бутерброд с сыром (в. 1)	50	7,40	10,5	11,00	162,60	0,15	№ 104, стр. 118
	ИТОГО за завтрак		12,85	17,37	44,28	387,61	3,81	
завт	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
обед	Салат из белокочанной капусты, помидора и огурца	30	0,68	3,34	1,08	34,42	6,06	№ 4, стр. 15
	Суп картофельный с клецками на м/б	150/15	0,73	1,65	4,04	39,62	4,75	№ 160, стр.183
	Гуляш из говядины	60	6,25	7,17	2,94	101,29	0,87	№ 378, стр. 431
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	5,41	189,02	0,00	№ 252, стр.287
	Компот из свежих плодов	150	0,32	0,13	20,88	485,99	5,40	№ 522, стр. 590
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	74,95	0,00	№123, стр.137
	ИТОГО за обед		16,89	18,52	37,73	538,10	17,00	
ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	1,61	№ 324, стр. 366
	С молоком сгущенным	15	0,11	0,13	0,83	4,93	0,00	№ 493, стр. 557
	Какао с молоком (в. 1)	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,00	№ 508,, стр.574
	Фрукт (апельсин)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	60,00	№ 126, стр.140
	ИТОГО за полдник		17,66	13,53	48,27	382,57	62,09	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		47,96	49,54	140,38	1193,28	83,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Омлет с сыром	130	15,82	23,83	3,42	290,80	0,38	№ 319, стр. 360
	Коф.напиток с молок. стущен(в.2)	180	1,95	2,27	22,19	117,60	0,24	№ 512, стр. 578
	Бутерброд с маслом (в. 1)	50	2,03	20,80	12,50	245,52	0,00	№ 107, стр. 121
	ИТОГО за завтрак		19,77	46,92	38,11	653,92	0,62	
завтр	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
обед	Салат из свеклы, кураги, изюма	30	0,54	1,85	4,33	36,47	2,09	№ 67, стр. 78
	Рассольник домашний на к/б	150	1,25	3,24	6,22	67,80	10,01	№ 146, стр. 166
	Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491, стр. 555
	Суфле из куры	70	8,53	7,96	10,14	117,3	0,29	№ 418, стр. 474
	Рис отварной	80	1,99	3,23	20,06	120,38	0,00	№ 424, стр. 481
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,38	0,30	№ 465, стр. 527
	Напиток из шиповника	150	0,57	0,00	17,63	71,18	45,00	№ 533, стр. 504
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
ИТОГО за обед		16,05	14,22	73,80	517,29	57,73		
полдник	Суп молочный с макарон.изделиями	150	4,33	3,98	13,07	208,44	0,68	№ 180, стр. 206
	Чай с молоком	150	1,09	1,25	13,08	65,34	0,00	№ 507, стр. 573
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122., стр. 136
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,80	0,00	№ 604, стр.676
	ИТОГО за полдник		11,10	8,08	69,35	496,08	0,68	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			47,44	69,32	191,36	1714,01	61,03	

1 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	5,90	7,50	27,20	202,19	1,16	№ 282, стр. 319
	Какао с молоком (в. 2)	150	1,90	0,35	22,46	88,71	0,49	№ 509 стр. 575
	Бутерброд с повидлом (в. 1)	50	1,41	3,58	27,19	146,55	0,015	№ 109, стр. 123
	ИТОГО за завтрак		9,21	11,43	76,85	437,45	0,19	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
обед	Салат «Летний»	30	0,75	2,22	2,07	31,50	3,21	№ 31, стр. 42
	Солянка сборная мясная	150	5,79	9,99	21,21	121,93	1,28	№ 149, стр. 170
	Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,31	№ 491, стр. 555
	Рулет из говядины с яйцом	57	10,03	8,55	3,70	131,84	0,00	№ 396, стр. 449
	Морковь в молочном соусе	100	1,94	1,86	7,76	56,42	2,50	№ 443, стр. 502
	Компот из апельсина и яблока	150	0,32	0,13	20,88	8,59	3,60	№ 524 ,стр.592
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр.137
	ИТОГО за обед		21,78	26,94	50,65	441,06	10,3	
ПОЛДНИК	Рыба запеченн. с картоф.по-русски	170	11,55	6,42	18,20	177,44	8,12	№ 351 , стр.399
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0,00	21,76	91,14	11,12	№ 517, стр.584
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122 , стр. 136
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	№ 126, стр.140
	ИТОГО за полдник		17,87	56,92	85,56	475,00	29,37	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		49,36	45,39	223,16	1399,51	43,41	

1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Лапшевник с творогом	120	12,98	7,03	16,85	177,66	0,10	№ 339, стр. 381
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,12	4,73	36,36	1,24	№ 452, стр. 512
	Кофейный напиток с молоком (в. 2)	150	1,05	0,01	13,01	56,38	0,09	№ 515, стр. 581
	Бутерброд с маслом (в. 2)	50	2,03	20,80	0,88	246,90	0,00	№ 108, стр. 122
ИТОГО за завтрак			16,74	29,96	35,47	518,30	1,43	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак			0,50	0,10	10,1	46,0	2,00
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	3,06	0,70	31,10	1,38	№ 16, стр. 27
	Суп из овощей на к/б	150	1,04	2,68	4,33	49,87	11,52	№ 157, стр. 180
	Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491 стр. 555
	Плов из отварной птицы	170	10,65	10,65	29,50	252,28	0,32	№ 416 стр. 472
	Компот из кураги сушеной	150	0,23	0,15	16,40	67,94	0,21	№ 526, стр. 594
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
ИТОГО за обед			15,09	20,07	36,96	491,97	14,90	
полдник	Каша манная вязкая	150	5,86	8,67	26,98	211,54	1,08	№ 265, стр. 301
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,78	7,56	90,09	0,22	№ 529, стр. 598
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Пряник	40	0,40	1,60	1,88	146,40	0,00	№ 603, стр. 675
	ИТОГО за полдник			16,22	15,45	61,02	326,17	1,30
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			48,55	68,58	143,55	1621,80	19,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6,46	8,71	28,95	222,40	1,04	№ 271, стр. 307
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	46,88	2,10	№ 506, стр. 572
	Бутерброд: хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Паста сырная (в. 1)	20	3,19	11,43	0,08	116,66	0,08	№ 473 стр. 573
	ИТОГО за завтрак		11,96	20,39	55,22	456,44	0,79	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за П завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из моркови	30	0,35	3,06	2,75	40,20	0,93	№ 6 , стр. 17
	Уха с крупой	150	1,99	1,50	6,88	56,90	4,72	№ 167, стр. 190
	Ежики из говядины	50	4,49	6,98	5,34	102,14	0,00	№ 400, стр 453,
	Картофель отварной	110	1,84	4,78	10,95	86,36	13,44	№ 438 ,стр.487
	Компот из черной смородины	150	0,22	0,05	13,56	55,64	11,25	№ 525, стр. 593
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
ИТОГО за обед		11,53	16,40	52,76	410,84	30,34		
ПОЛДНИК	Кекс творожный	75	4,54	13,13	51,69	343,11	0,05	№ 598, стр. 670
	Йогурт питьевой (снежок)	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	№ 531, стр.600
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,00	№ 126, стр.140
	ИТОГО за полдник		9,44	18,33	74,84	518,61	10,95	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			33,43	55,22	192,92	1389,89	46,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша рисовая вязкая	150	4,76	8,66	28,08	211,53	1,08	№ 268, стр. 304
	Какао с молоком сгущенным (в.1)	150	16,88	1,62	16,82	89,22	0,18	№ 511, стр. 577
	Бутерброд с повидлом	50	1,56	5,31	25,52	93,654	0,70	№ 110, стр. 124
	ИТОГО за завтрак		23,20	15,59	70,42	397,40	1,96	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из сырых овощей	30	0,33	1,84	1,15	22,75	4,01	№ 24, стр. 3
	Суп картофельный с бобовыми (в.1)	150	1,39	2,71	6,01	60,91	7,43	№ 158, стр. 181
	С гречками	20	2,37	0,24	13,64	76,32	0,00	№ 185,, стр. 211
	Бефстроганов из отварной говядины	80	14,01	13,17	1,35	180,31	0,32	№ 377, стр. 430
	Макаронные изделия отварные	100	3,69	4,15	22,56	146,95	0,00	№ 432, стр. 491
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,13	20,88	85,99	5,40	№ 522, стр. 590
	Хлеб ржаной	40	32,64	0,48	13,36	74,95	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		24,75	22,72	78,96	642,18	17,16	
полдник	Рыба, запеченная с яйцом	00	15,94	11,07	9,92	203,07	3,876	№ 352, стр. 400
	Кофейный напиток с молоком (в.1)	150	2,09	0,03	1,35	62,92	0,75	№ 514, стр. 580
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Вафли	50	1,40	1,15	38,65	177,00	0,00	№ 602, стр. 674
	ИТОГО за полдник		22,51	12,65	74,52	565,49	4,62	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		70,96	51,06	234,00	1651,07	25,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Пудинг из творога паровой	120	18,04	11,63	27,74	247,24	0,68	№327, стр. 369
	Соус яблочный	30	0,01	0,01	1,45	18,14	0,41	№ 452, стр.512
	Чай с молоком	150	1,09	1,25	13,08	65,34	0,00	№ 507, стр. 573
	Бутерброд с маслом (в.1))	50	2,02	20,82	12,50	245,52	0,00	№107, стр. 121
	ИТОГО за завтрак		21,16	33,71	55,49	576,24	20,21	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из белокочанной .капусты с яблоком	30	0,32	3,09	1,92	37,30	5,70	№ 5, стр. 16
	Свекольник на к/б со сметаной	150	1,32	2,90	7,30	70,20	5,30	№ 145, стр. 164
	Кнели из кури с рисом	50	8,17	8,90	2,90	124,70	0,40	№ 421, стр. 477
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,69	21,17	21,18	№ 454, стр. 515
	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,92	5,41	24,41	167,36	0,00	№ 256, стр. 291
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	16,63	71,18	45,00	№ 533, стр. 604
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		17,69	22,21	67,21	561,51	77,58	
ПОЛДНИК	Картофельная запеканка с яйцом и помидор	150	9,15	17,52	13,60	270,77	7,00	№ 218, стр. 250
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0,00	21,76	91,14	11,25	№ 517, стр. 584
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
	Фрукт (апельсин)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	60,00	№ 126, стр. 140
	ИТОГО за полдник		14,67	18,22	67,46	522,41	78,27	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			52,02	74,34	190,26	1706,16	178,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,31	8,72	31,89	226,05	2,03	№ 270, стр. 306
	Кофе.напиток с молоком сгущенным (в. 2)	150	1,71	2,00	19,58	103,77	0,24	№ 513, стр. 579
	Бутерброд с сыром (в.2)	50	6,26	10,38	9,28	150,78	0,87	№ 105, стр. 1190
	ИТОГО за завтрак		12,28	19,76	69,75	480,50	2,90	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,06	2,08	37,70	1,80	№ 61, стр. 72
	Щи из свежей капусты и картофеля на м/б	150	0,95	2,66	3,94	50,90	10,20	№ 156, стр. 178
	Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491, стр. 555
	Хлебцы рыбные (паровые)	50	7,38	2,29	3,30	52,37	0,12	№ 359, стр. 407
	Соус томатный с овощами	20	0,36	1,54	1,68	22,64	0,27	№ 466, стр. 528
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	№ 441, стр. 500
	Компот из яблок и лимона	150	0,18	0,16	19,01	78,22	2,02	№ 523, стр. 591
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		14,47	17,98	60,58	440,69	18,12	
ПОЛДНИК	Суфле из отварной говядины	50	10,40	9,64	0,84	131,70	0,00	№ 397, стр. 450
	Макаронные изделия с овощами	100	3,69	4,45	17,97	132,25	1,76	№ 433, стр. 492
	Какао с молоком (в.2)	150	2,54	0,52	24,55	113,15	0,24	№ 508, стр. 574
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,23	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	№ 604, стр. 676
	ИТОГО за полдник		21,17	16,89	59,47	554,50	2,00	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		48,42	56,07	183,83	1521,79	25,02	

2 неделя 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша «Дружба»	150	4,00	8,57	17,19	216,40	1,00	№ 275, стр. 312
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	№ 505, стр. 571
	Бутерброд с повидлом (в. 1)	50	1,41	3,58	27,19	146,55	0,15	№ 109, стр. 123
	ИТОГО за завтрак		5,41	12,15	55,65	408,04	1,15	
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
	ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из овощей	30	0,78	2,28	0,85	27,20	4,88	№ 26, стр. 37
	Борщ с картофелем и капустой на к/б	150	0,92	2,66	5,77	52,70	16,87	№ 142, стр. 161
	Со сметаной	10	0,53	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491, стр. 555
	Котлета припущенная	50	6,35	7,46	4,50	129,08	0,40	№ 422, стр. 478
	Рагу из овощей с кабачками	120	1,16	8,74	9,40	13,22	8,70	№ 211, стр. 242
	Компот из кураги сушеной	150	0,23	0,15	16,40	67,94	0,21	№ 526, стр. 594
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,16	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		12,60	24,26	51,00	392,14	31,10	
полдник	Запеканка из творога	120	18,77	14,65	18,80	295,91	0,47	№ 323, стр. 365
	Соус шоколадный	30	1,09	0,48	15,18	67,96	0,14	№ 487, стр. 551
	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	№ 531, стр. 600
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,23	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	9,50	45,00	5,00	№ 126, стр. 140
	ИТОГО за полдник		20,76	20,23	56,23	539,37	6,50	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		39,27	56,74	172,98	1385,55	40,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	Каша боярская	150	6,96	21,00	0,92	312,62	1,17	№ 276, стр. 313	
	Кофейный напиток с молоком (В.2)	150	1,05	0,01	13,81	56,38	0,09	№ 515, стр. 581	
	Бутерброд с маслом (в.2)	50	2,03	20,80	0,88	246,90	0,00	№ 108, стр. 122	
ИТОГО за завтрак			10,04	41,81	14,88	615,90	1,26		
завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602	
	ИТОГО за II завтрак			0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
обед	Салат из свежего огурца и помидора	30	0,30	1,56	0,93	19,30	4,05	№ 18, стр. 29	
	Суп картофельный	150	1,37	1,77	7,50	62,50	9,40	№ 164, стр. 187	
	С рыбными фрикадельками	15	2,21	0,17	02,4	11,16	0,20	№ 183, стр. 209	
	Голубцы ленивые	50	4,26	4,14	1,76	71,34	6,21	№ 382, стр. 435	
	Картофельное пюре с морковью	100	1,75	4,36	7,39	86,34	2,33	№ 442, стр. 501	
	Соус сметанный с томатом	20	0,70	3,76	0,98	43,75	0,30	№ 456, стр. 517	
	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95	№ 521, стр. 589	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137	
	ИТОГО за обед			13,57	16,00	44,92	409,50	17,66	
	полдник	Кекс « Столичный»	75	2,94	12,87	41,80	294,81	0,00	№ 597, стр. 669
Молоко кипяченое		150	4,20	4,78	7,56	90,09	0,22	№ 529, стр. 538	
Фрукт (яблоко)		100	0,60	0,60	15,60	67,50	15,00	№ 126, стр. 140	
ИТОГО за полдник			7,74	18,25	64,96	452,40	42,46		
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			32,86	76,19	134,86	1523,80	51,56		

2 неделя 10 день

среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»
	Белки	Жиры	Углеводы		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	423,72	549,91	1807,30	14606,86	430,34
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	442,37	54,99	180,73	1460,86	43,03
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности	11,6%	33,9%	49,5%		11,2%

Меню составлено с помощью сборника технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2012г. 6-е издание, переработанное и дополнительное ЗАО «Уральский центр питания»