

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: /Н.В. Круглов/

Приказ № 61/1-од от 16.08.2022 г.

Двухнедельное меню

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской
области на 2022-2023 год в весенне-летний период**

(возрастная категория 3 -7 лет)

Первый день: понедельник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша манная молочная	200			32,2	30	29,6	211,14	1
крупка манная		25	25	3,2	0,9	19,8	100,1	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток с молоком	180			47,34	22,5	4,32	58,5	10
кофейный напиток		2,7	2,7	0,18	0	0	0	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб с маслом	20/4			1,56	3,85	9,88	80,24	72
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
Итого	404			81,10	56,35	43,8	349,88	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,04	1,7	7,0	
Суп гороховый	200			5,22	5,2	30,48	207,63	27
горох		24	23	3,04	0,8	18,48	93,44	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
Сосиски	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	34
Картофельное пюре	150			5,71	5,63	38,1	225,88	36
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	

Компот из сухофруктов	180			25,26	0,0	5,2	34,7	15
курага		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
Хлеб	50	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5	69
Итого	680			40,48	21,72	100,64	714,73	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	100			29,66	24,84	43,69	305,57	66/1
мука		35	35	5,54	0,62	37,15	179,85	
молоко		78	78	22,62	19,5	3,74	42,12	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		2,3	2,3	0,0	0,0	2,5	10,0	
масло растительное		3,4	3,4	0,0	0,12	0,0	10,8	
Сгущёнка	10	10	10	0,7	0,79	0,95	13,5	
Чай сладкий	150			20,77	0,0	0,0	0,0	18
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
Яблоки	100	100	100	0,95	0,35	12,95	62	82
Итого	360			52,08	25,98	57,59	381,07	
Итого за день	1444			174,24	104,69	202,19	1452,16	

Второй день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша овсяная	200			7,6	8,6	28,7	211,14	2
крупя овсяная		20	20	3,2	0,7	16,5	100,1	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	54	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с молоком	180			47,61	22,77	4,5	53,82	11
какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
молоко		90	90	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб с сыром	20/10			4,12	2,83	9,84	81,93	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	410			59,33	34,2	43,04	346,89	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,54	1,0	2,3	47,31	54
Суп из рыбных консервов	200			7,68	3,36	15,52	143,2	29
рыбные консервы		40	24	5,44	2,72	0,0	46,4	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
крупя перловая		5,6	5,6	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,24	0,0	21,6	
масло сливочное								
сметана								
Гуляш мясной	70			13,88	15,58	4,67	213,9	39
мясо		87,5	70	13,03	11,2	0,0	152,6	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,59	0,0	32,41	
сметана		4,4	4,4	0,09	0,7	0,17	7,08	

мука		4,4	4,4	0,44	0,09	3,06	14,61	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
томатная паста		4,4	4,4	-	-	-	-	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
Отварная гречка	130			2,94	4,09	21,08	131,62	45
гречка		31	31	2,94	0,81	21,08	101,99	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
Лимонный напиток	180			0,18	0	5,22	49,5	16
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	680			31,6	35,12	49,51	714,03	
Полдник								
Оладьи с повидлом	100/15			7,02	9,02	42,69	279,41	60
мука		40	40	4,12	0,36	29,68	130,8	
молоко		40	40	1,17	1,01	1,97	14,4	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло растительное		7	7	0,0	2,3	0	20,77	
повидло		15	15	0,23	0,75	5,74	30,64	
Чай сладкий	150			24,93	0,0	0,0	11,7	11
чай		0,22	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		9,7	9,7	24,93	0,0	0,0	11,7	
Груша	100	100	100	0,4	0,0	10,7	42	84
Итого	365			32,35	9,02	53,39	333,11	
Итого за день	1455			123,28	78,34	145,94	1394,03	

Третий день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша пшеничная	200			32,8	30,1	32,9	227,84	3
крупка пшеничная		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Чай сладкий	180			29,92	0	0	14,04	12
чай		0,27	0,27	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13,5	13,5	24,93	0,0	0,0	11,69	
Хлеб с маслом	20/4			1,56	3,85	9,88	80,24	72
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
Итого	404			64,28	33,95	42,78	322,12	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,5	3,5	3,5	48,5	50
Суп вермишелевый	200			2,08	0,48	12,72	82,88	30
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
вермишель		16	16	1,76	0,24	11,28	54,08	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
Отварная курица	70	90	70	12,26	12,37	0	160,65	
Рагу из овощей	130			2,18	0,6	14,04	90,1	
капуста		64	46	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
картофель		76	61	1,22	0,28	9,88	46,82	

Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	680			44,91	28,13	38,81	555,0	
Полдник								
Творожная запеканка	150			20,2	15,08	13,32	273,98	81/1
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
молоко		43	43	1,2	1,38	2,02	24,94	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
Кисель	150			0,0	0,0	19,05	76,13	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	12,05	48,13	
сахар		7	7	0,0	0,0	7,0	28	
Итого	300			20,2	15,08	32,37	350,11	
Итого за день	1384			129,39	77,16	113,96	1227,23	

Четвертый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша рисовая	200			32,8	30,1	32,9	227,84	4
крупа рисовая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,28	2,37	2,85	40,5	14
кофейный напиток		0,2	0,2	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб	20	20	20	1,52	0,16	9,84	47	69
Итого	400			35,08	32,47	35,75	268,34	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,04	1,7	7,0	
Рассольник	200			2,72	1,36	17,52	112,96	24
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
огурцы солёные		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
Рыба припущенная	70			15,21	11,44	1,52	170,51	85
рыба		105	87,5	14,87	7,44	0,0	126,87	
масло растительное		4	4	0,0	4	0,0	36	
лук		17	13	0,17	0,0	0,76	3,82	
морковь		17	13	0,17	0,0	0,76	3,82	
Картофельное пюре	150			5,71	5,63	38,1	225,88	36
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	

молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4	4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Компот из сухофруктов	180			25,26	0,0	5,2	34,7	16
курага		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		8		0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	700			55,68	29,56	64,76	679,55	
Полдник								
Отварное яйцо	20	1/2	20	0,1	0,1	0,0	0,8	64
Хлеб с маслом	30/10			2,34	5,22	0,12	89,76	72
хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	0,06	44,88	
масло сливочное		6	6	0,06	4,98	0,06	44,88	
Чай сладкий	150			20,77	0,0	0,0	9,75	11
чай		0,22	0,22	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		9,7	9,7	20,77	0,0	0,0	9,75	
Груша	100	100	100	0,4	0,0	10,7	42	84
Итого	310			23,61	5,32	10,82	142,31	
Итого за день	1410			114,37	67,35	111,33	1090,2	

Пятый день: пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша гречневая	200			32,8	30,1	32,9	227,84	5
крупя гречневая		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с сгущённым молоком	180			2,55	2,64	3,03	45,72	13
Какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб с сыром	20/10			4,12	2,83	9,84	81,93	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	410			39,47	35,57	45,77	355,49	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,54	1,0	2,3	47,31	54
Щи со сметаной	200			1,68	3,17	14,72	116,81	32
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		64	48	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
масло сливочное		2,4	2,4	0,0	1,97	0,0	17,77	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
Котлеты мясные	70			10,35	8,66	5,54	157,39	37
мясо		65	48	8,94	7,68	0,0	104,64	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,07	4,43	21,15	
лук		7	6	0,08	0,0	0,36	1,8	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко		16	16	0,45	0,51	0,75	9,28	

яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
Отварной рис	130			3,76	4,65	23,1	149,41	46
рис		35	35	3,76	1,05	23,1	116,73	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,26	2,73	27,49	48
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
Компот из лимона	180			0,16	0,5	20,65	85,58	18
лимон		20	18	0,16	0,0	0,65	5,58	
сахар		20	20	0,0	0,0	20	80	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	715			22,43	30,33	67,03	712,48	
Полдник								
Булочка	60			21,67	23,72	20,88	246,72	63
мука		30	30	2,16	0,24	14,49	70,14	
молоко		30	30	17,4	15	2,88	32,4	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
масло растительное для смазки		3	3	0,0	0,3	0,0	27,0	
Кефир	150	150	150	4,5	0,15	5,7	45,0	78
Итого	210			11,61	23,87	26,58	291,72	
Итого за день	1335			73,5	89,77	139,38	1359,69	

Шестой день: понедельник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Молочная вермишель	200			6,6	8,2	26,3	205,64	6
вермишель		20	20	2,2	0,3	14,1	67,6	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток с молоком	180			47,34	22,5	4,32	58,5	10
кофейный напиток		0,27	0,27	0,18	0	0	0	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб с сыром	20/10			4,12	2,83	9,84	81,93	
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	410			58,06	33,53	40,46	346,07	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,04	1,7	7,0	
Суп гороховый с гренками	200			4,72	5,2	30,48	207,63	27
горох		24	23	3,04	0,8	18,48	93,44	
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
масло растительное		2,4	2,4	0,0	0,24	0,0	21,6	
сметана		7	7	0,08	0,64	0,16	6,48	
Сосиски	50	50	45	6,38	11,09	0,72	128,5	34
Картофельное пюре	150			5,71	5,63	38,1	225,88	36
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	

масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	680			45,1	33,14	79,55	741,88	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	100			29,66	24,84	43,69	305,57	66/1
мука		35	35	5,54	0,62	37,15	179,85	
молоко		78	78	22,62	19,5	3,74	42,12	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		2,3	2,3	0,0	0,0	2,5	10,0	
масло растительное		3,4	3,4	0,0	0,12	0,0	10,8	
Сгущёнка	10	10	10	0,7	0,79	0,95	13,5	
Чай сладкий	150			20,77	0,0	0,0	0,0	11
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
Яблоки	100	100	100	0,95	0,35	12,95	62	82
Итого	360			52,08	25,98	57,59	381,07	
Итого за день	1450			155,24	92,65	177,6	1469,02	

Седьмой день : вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Каша манная	200			32,2	30	29,6	201,04	1
крупа манная		25	25	3,2	0,9	19,8	100,1	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с молоком	180			47,66	22,8	4,52	64,3	11
какао		2	2	0,5	0,3	0,2	5,8	
молоко		135	135	26,1	22,5	4,32	48,6	
сахар		12,6	12,6	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб с маслом	20/4			1,56	3,85	9,88	80,24	72
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
Итого	404			81,42	56,65	44	165,58	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,5	3,5	3,5	48,5	50
Суп овощной	200			1,59	3,43	8,93	85,94	
картофель		40	27	0,64	0,12	5,2	24,64	
лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
морковь		13	11	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		2	2	0,0	0,2	0,0	18,0	
масло сливочное		2	2	0,02	1,66	0,02	14,96	
горошек консервированный		13	11	0,16	0,32	0,75	3,93	
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
капуста		27	21	0,36	0,05	1,53	8,14	
Котлеты мясные	70			10,35	8,66	5,54	157,39	37
мясо		65	48	8,94	7,68	0,0	104,64	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,07	4,43	21,15	

лук		7	6	0,08	0,0	0,36	1,8	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко		16	16	0,45	0,51	0,75	9,28	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Отварные макароны	150			3,88	4,04	24,88	150,98	
макаронные изделия		35	35	3,88	0,44	24,88	118,3	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,26	2,73	27,49	48
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
Компот из сухофруктов	180			25,26	0,0	5,2	34,7	16
курага		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
чернослив		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	735			48,52	31,98	51,5	633,5	
Полдник								
Булочка	60			21,67	23,72	20,88	246,72	63
мука		30	30	2,16	0,24	14,49	70,14	
молоко		30	30	17,4	15	2,88	32,4	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
масло растительное для смазки		3	3	0,0	0,3	0,0	27,0	
Сок яблочный	150	150	150	1,12	0,22	22,28	96,75	23
Итого	210			22,79	23,94	43,16	343,47	
Итого за день	1349			152,73	112,57	138,66	1142,55	

Восьмой день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша Дружба	200			31,8	29,79	26,63	194,44	7
крупя пшённая		10	10	1,2	0,29	6,93	33,4	
крупя рисовая		15	15	1,6	0,4	9,9	50,0	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Чай с молоком	180			24,93	0,0	0,0	11,69	12
чай		0,27	0,27	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13,5	13,5	24,93	0,0	0,0	11,69	
Хлеб с маслом	20/4			1,56	3,85	9,88	80,24	72
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
Итого	404			58,29	33,64	36,51	286,37	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,54	1,0	2,3	47,31	54
Борщ со сметаной	200			3,35	4,16	18,66	126,07	28
картофель		80	64	1,28	0,24	10,4	49,28	
свекла		80	48	0,8	0,16	3,68	19,36	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		64	48	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло сливочное		2,4	2,4	0,014	1,98	0,02	17,95	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
сметана		11	11	0,3	1,7	0,4	17,8	
Гуляш куриный	70			17,82	5,07	4,93	136,34	39/1

филе куриное		78,65	73,15	17,02	1,39	0,29	81,53	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,59	0,0	32,41	
мука		4,4	4,4	0,44	0,09	3,06	14,6	
лук		17,5	13,1	0,18	0,0	0,79	3,9	
морковь		17,5	13,1	0,18	0,0	0,79	3,9	
томатная паста		4	4					
масло растительное		5	5	0,0	0,26	0,0	23,6	
Отварная гречка	130			4,88	6,2	29,7	194,61	45
гречка		45	45	4,88	1,28	29,7	150,17	
масло сливочное		6	6	0,0	4,92	0,0	44,44	
Лимонный напиток	180			0,18	0	5,22	49,5	18
лимон		20	18	0,18	0,0	0,72	31,5	
сахар		20	20	0,0	0,0	4,5	18	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	680			33,14	25,78	61,51	685,98	
Полдник								
Творожная запеканка	150			20,2	15,08	13,32	273,98	81/1
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
молоко		43	43	1,2	1,38	2,02	24,94	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
Кисель	150			0,0	0,0	19,05	76,13	15
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	12,05	48,13	
сахар		7	7	0,0	0,0	7,0	28	
Итого	300			20,2	15,08	32,37	350,11	
Итого за день	1384			111,64	76,24	130,41	1321,81	

Девятый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша пшеничная	200			32,8	30,1	32,9	227,84	8
крупя пшеничная		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,28	2,37	2,85	40,5	14
кофейный напиток		0,27	0,27	0,18	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб с сыром	20/10			6,18	4,24	0,06	97,28	71
хлеб пшеничный		30	30	2,28	0,24	0,06	44,88	
сыр		15	15	3,9	4,0	0,0	52,4	
Итого	410			41,26	36,71	35,81	365,62	
Обед								
Огурец свежий	50	57	50	0,4	0,04	1,7	7,0	
Рассольник	200			2,72	1,36	17,52	112,96	24
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
огурцы солёные		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		4	4	0,08	0,64	0,16	6,48	
Котлеты рыбные	70			14,84	15,7	3,71	214,47	41
рыба		87	82	12,96	11,14	0,0	151,73	
лук		18	13	0,18	0,0	0,81	4,05	
яйцо		1/10	4	1,3	1,2	0,1	15,7	
мука		4	4	0,40	0,08	2,8	13,36	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	

Картофельное пюре	150			5,71	5,63	38,1	225,88	36
картофель		176	120	4,41	0,88	36	169,4	
молоко		44	44	1,3	1,15	2,1	23,8	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	700			51,56	33,91	69,58	733,18	
Полдник								
Омлет	80			16	19,56	2,7	112,02	59
молоко		50	50	14,5	12,5	2,4	27	
яйцо		40	40	1,5	4,6	0,3	62,8	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
Чай сладкий	150			20,77	0,0	0,0	0,0	11
Чай(заварка)		0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		10	10	20,77	0,0	0,0	10	
Яблоки	100	100	100	0,95	0,35	12,95	62	82
Итого	330			37,72	19,91	15,65	174,02	
Итого за день	1440			130,54	90,53	121,04	1272,82	

Десятый день : пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша ячневая	200			32,12	29,49	31,31	207,64	9
крупя ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,60	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с сгущённым молоком	180			2,55	2,64	3,03	45,72	13
какао		1,8	1,8	0,45	0,27	0,18	5,22	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб с маслом	20/4			1,56	3,85	9,88	80,24	72
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47	
масло сливочное		4	4	0,04	3,69	0,04	33,24	
Итого	404			36,31	35,98	44,22	333,60	
Обед								
Помидор свежий	50	55	50	0,54	1,0	2,3	47,31	54
Суп крестьянский со сметаной	200			5,52	4,32	47,1	235,59	33
картофель		80	56	4	0,2	39,4	166	
лук		8	6,4	0,14	0,0	0,76	3,44	
морковь		16	13	0,21	0,02	1,12	2,64	
пшено		8	8	0,96	0,23	5,54	26,72	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
сметана		7	7	0,19	1,4	0,25	14,35	
Плов из птицы	200			18,32	19,36	22,64	333,95	40/1
курица		80	64	14,56	14,72	0,0	190,4	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0	29,63	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
растительное масло		4	4	0,0	0,4	0,0	36	

крупа рисовая		32	32	3,44	0,96	21,12	106,72	
Компот из сухофруктов	180			25,26	0,0	5,2	34,7	16/1
курага		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
изюм		16	8	0,18	0,0	2,61	11,5	
сахар		13,5	13,5	24,9	0,0	0,0	11,7	
Хлеб	50	50	50	6,38	11,09	0,72	128,5	69
Итого	680			53,06	35,17	48,56	658,4	
Полдник								
Булочка	70			24,93	27,02	24,28	274,01	63
мука		35	35	2,52	0,28	16,91	81,83	
молоко		35	35	20,3	17,5	3,36	37,8	
яйцо		1/8	5,2	1,95	5,98	0,39	81,64	
сахар		3,5	3,5	0,0	0,0	3,5	14	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		3,5	3,5	0,0	2,87	0,0	25,92	
масло растительное для смазки		3,5	3,5	0,0	0,35	0,0	31,5	
Йогурт	150			7,5	2,25	5,25	76,5	19
Итого	220			32,43	29,27	26,13	350,51	
Итого за день	1304			124,76	101,02	148,31	1464,16	
Итого за весь период	13955							
Среднее значение за весь период	1395,5							
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности								

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Роспотребнадзора

по Самарской области в

Сергиевском районе

_____ Астафьева Л.Ф.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Н.В.Круглов

Примерное десятидневное меню

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской
области на 2021 год зимний период, возрастная категория 3 -7 лет**