

Согласовано:
Председатель родительского совета
_____ Л.В.Пронина
Протокол № 3 от «5» 02 2021г.

Утверждено приказом директора
ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань
№ 265 от «05» 02 2021г.
Директор _____ Л.И.Тюкова

Меню приготавливаемых блюд

СП «Детский сад № 2 ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань»

(возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3 - 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	150/180	5,5/7,3	5,7/7,5	36,2/47,6	217,6/287,5	
	Чай с лимоном	160/180	0,2/0,5	0,1/0,1	12,1/15,1	49,7/63,1	
	Печенье (вафли)	40/60	2,8/4,2	4,4/6,6	29,6/44,4	169,2/253,8	
итого за завтрак		350/420	8,5/12	10,2/14,2	77,9/107,1	436,5/604,4	
II завтрак	Сок	140/140	2,8/4,2	4,4/6,6	29,6/44,4	169,2/253,8	
итого за II завтрак		140/140	2,8/4,2	4,4/6,6	29,6/44,4	169,2/253,8	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	150/200	7,6/10,1	5,7/8,3	11,3/14,7	127,1/173,6	
	Макаронные отварные	110/130	4,1/4,8	3,4/4,2	28,3/32,7	160/187,7	
	Гуляш из отварного мяса	50/70	7,1/10,3	5,9/8,8	1,7/1,8	88,4/127,6	
	Компот из сушеных фруктов + «С» витаминизация	150/180	0,3/0,4	-	16/19,4	65,2/78,9	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	21,5/28,6	15,4/21,8	75/90,8	516,3/662,3	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,5/0,8	2/3	3,4/5,1	34,3/51,5	
	Запеканка из творога	130/150	16,2/18,4	9,6/11	11/13,9	194,5/228,2	
	Повидло (джем)	20/30	-	-	12,2/18,3	48/72	
	Напиток кисломолочный	150/180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	103,1/123,7	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		450/540	21,2/24,6	15,5/18,7	36,9/49,2	400,6/498	
Итого за день:		1440/1730	54/69,4	45,5/61,3	219,4/291,5	1522,6/2018,5	
День 2							
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/180	4,6/5	7,3/8,1	20,9/24,4	167,6/190,8	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,9/3	3,3/3,3	14/16,7	97,5/109	
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	5,8/7,2	3,9/5,5	17,2/21,5	129,9/170,9	
итого за завтрак		360/425	13,3/15,2	14,5/16,9	52,1/62,6	395/470,7	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150/200	5,7/7,7	3,1/4,5	13,4/17	104,2/139,1	
	Птица тушеная с овощами	160/200	15,2/19,4	6,8/8,7	6/7,4	146,2/185,2	
	Компот из кураги + «С» витаминизация	150/180	0,5/0,6	-	15,8/19,1	65,2/78,8	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	23,8/30,7	10,3/13,7	52,9/65,7	391,2/497,6	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	40/60	0,8/1,2	6/7	4,1/6,7	73,5/94,7	
	Омлет натуральный	130/150	13,4/14	15,3/16,7	2/2,9	196,8/215,1	

	Сок	180/180	0,9/0,9	-	21,1/21,1	87,8/87,8	
	Хлеб пшеничный	40/60	2,5/3,6	0,8/1,2	16,8/25,1	85,7/128,6	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		500/570	17,8/19,9	22,3/25,1	48,3/60,5	464,5/548,8	
Итого за день:		1510/1775	59,2/70,1	50,8/59,4	159,3/194,8	1353,8/1620,2	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	150/180	4,3/4,7	7/7,8	22,5/27,2	170,2/198	
	Какао на молоке	160/180	4,4/4,6	4,8/5,1	15,1/17,4	121,3/133,9	
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 60/15	2,7/4,0	4,3/6,2	30,3/44,0	171,6/249,6	
итого за завтрак		360/435	11,4/13,3	16,1/19,1	67,9/88,6	463,1/581,5	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,6/2	5,9/8,1	8,5/10,7	93,4/123,7	
	Запеканка картофельная с печенью	160/200	13,3/15,8	6/7,8	16,4/21,5	171,9/218,7	
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,3	0,8/1,4	0,9/1,1	11,5/17,9	
	Компот из свежих яблок	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,8/16	52,8/66	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		520/660	17,6/21,3	13,2/17,9	56,3/71,5	405,2/520,8	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60	0,5/0,76	0,04/0,06	4,64/6,96	20,92/31,38	
	Ватрушка «Королевская»	130/150	16,9/19,3	14/16,1	24,3/30,3	290,5/342,3	
	Чай сладкий	160/180	0,05/0,07	0,01/0,02	8,8/11,8	35,6/47,5	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		440/510	17,6/20,3	14,2/16,3	42/53,7	367,7/443,7	
Итого за день:		1470/1755	50,9/59,2	47,25/57	172,2/219,8	1339,1/1649,1	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/180	5/5,7	7/7,8	21,7/26,3	170/197,8	
	Чай с молоком	160/180	4,3/4,5	4,6/4,8	14,6/16,9	116,8/129,5	
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	5,8/7,2	3,9/5,5	17,2/21,5	129,9/170,9	
итого за завтрак		360/425	15,1/17,4	15,5/18,1	53,5/64,7	416,7/498,2	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	150/200	9/12,7	3,2/4,7	19/26,6	140,5/199	
	Зелень (укроп или лук зеленый)	8/10	0,01/0,02	0,008/0,01	0,3/0,41	1,5/1,88	
	Плов из птицы	160/200	15,8/20,4	8,3/10,4	17,9/23,8	209,9/271	
	Компот из сушеных фруктов + «С» витаминация	150/180	0,3/0,4	-	16/19,4	65,2/78,9	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		508/640	27,5/36,5	11,9/15,6	70,9/92,4	492,7/645,2	
Уплотненный	Салат из свеклы	40/60	0,6/0,8	2,4/3,7	3,3/5	37,6/56,3	

полдник	Тефтели из трески с творогом	150/180	23,4/28,2	6,9/8,2	8,7/10,1	190,5/226,2	
	Соус сметанный	30/50	0,3/0,6	1,4/2,9	1,1/1,4	17,9/33,9	
	Сок	180/180	0,9/0,9	-	21,1/21,1	87,8/87,8	
	Хлеб пшеничный	40/60	2,5/3,6	0,8/1,2	16,8/25,1	85,7/128,6	
итого за уплотненный полдник		440/530	27,7/34,1	11,5/16	51/62,7	419,5/532,8	
Итого за день:		1458/1745	74,6/92,3	42,6/53,4	181,4/225,8	1432/1779,3	
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная /«Геркулес»	150/180	4,3/4,7	7/7,8	22,5/27,2	170,2/198	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,9/3	3,3/3,3	14/16,7	97,5/109	
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 60/15	2,7/4,0	4,3/6,2	30,3/44,0	171,6/249,6	
итого за завтрак		360/435	9,9/11,7	14,6/17,3	66,8/87,9	439,3/556,6	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Борщ с картофелем (на мясном бульоне)	150/200	5/7,2	6,8/9,5	13,8/16,6	136,4/180,6	
	Жаркое по-домашнему (с мясом)	160/200	12,1/14	9,6/11,2	19/24,8	210,3/256,1	
	Компот из кураги + «С» витаминизация	150/180	0,5/0,6	-	15,8/19,1	65,2/78,8	
	Хлеб ржаной	40 /50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	20/24,8	16,8/21,2	66,3/82,7	487,5/610	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60	0,5/0,76	0,04/0,06	4,64/6,96	20,92/31,38	
	Суп молочный с крупой манной	150/180	4/4,8	7,1/8,3	16,6/20,5	145,7/175,4	
	Яйцо отварное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	61,7/61,7	
	Булочка «Веснушка»	100/120	6,6/7,8	4,5/6,5	46,9/57	254,5/317,5	
	Кисель из свежих ягод	160/180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,8/16	52,8/66	
итого за уплотненный полдник		490/580	16,3/18,6	16,3/19,5	81,2/100,7	535,6/651,9	
Итого за день:		1500/1795	50,5/59,4	51,4/61,7	220,3/271,3	1565,5/1921,6	
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	6,4/8,3	5,6/7,5	39/50,3	232,4/301,5	
	Чай с лимоном	180/180	0,5/0,5	0,1/0,1	15,1/15,1	63,1/63,1	
	Батон	50/50	3,7/3,7	1,4/1,4	25,7/25,7	131/131	
итого за завтрак		380/430	10,6/12,5	7,1/9	79,8/91,1	426,5/495,6	
II завтрак	Сок	140/140	0,7/0,7	-	16,4/16,4	68,3/68,3	
	Печенье (вафли)	20/30	1,4/2,1	2,2/3,3	14,8/22,2	84,6/126,9	
итого за II завтрак		160/170	2,1/2,8	2,2/3,3	31,2/38,6	152,9/195,2	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	150/200	6,7/9,3	3,6/5,3	8,1/10	91,5/124,3	
	Запеканка из отварного мяса с рисом	160/200	18,7/21,4	14,9/17,1	18,2/25,1	281/339,6	

	Компот из сушеных фруктов + «С» витаминизация	150/180	0,3/0,4	-	16/19,4	65,2/78,9	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	28,1/34,1	18,9/22,9	60/76,7	513,3/637,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	40/60	0,4/0,6	2/3	3,1/4,9	32,2/48,9	
	Суп молочный с крупой ячневой	150/200	4,2/5,6	7,2/9	18,6/24,1	155,5/200,2	
	Ватрушка с творогом	100/120	10,4/11,6	4,9/6,2	40,1/42,6	245,7/272,1	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,9/3	3,3/3,3	14/16,7	97,5/109	
итого за уплотненный полдник		450/560	17,9/20,8	17,4/21,5	75,8/88,3	530,9/630,2	
Итого за день:		1490/1790	58,7/70,2	45,6/56,7	246,8/294,7	1623,6/1958,3	
День 7							
завтрак	Каша вязкая манная	150/180	4,8/5,4	7/7,7	22,2/26,9	170,3/198,1	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,9/3	3,3/3,3	14/16,7	97,5/109	
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	5,8/7,2	3,9/5,5	17,2/21,5	129,9/170,9	
итого за завтрак		360/425	13,5/15,6	14,2/16,5	53,4/65,1	397,7/478	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	150/200	6,8/9	4,1/5,6	14,9/20,5	123,8/167,6	
	Зелень (укроп или лук зеленый)	8/10	0,2/0,25	0,04/0,05	0,5/0,63	3,2/4	
	Запеканка капустная с курицей	160/200	20,6/25,1	12,2/14,4	9/11,6	226,9/275,1	
	Компот из кураги + «С» витаминизация	150/180	0,5/0,6	-	15,8/19,1	65,2/78,8	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		508/640	30,5/37,9	16,7/20,5	57,9/74	494,7/620	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	40/60	0,6/1	2,2/3,3	3,5/5,4	35,9/54,4	
	Рыба запеченная в омлете	130/150	17,4/19,3	11,3/12	3/4,2	181,8/201,4	
	Сок	180/180	0,9/0,9	-	21,1/21,1	87,8/87,8	
	Хлеб пшеничный	40/60	2,5/3,6	0,8/1,2	16,8/25,1	85,7/128,6	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		500/570	21,6/25	14,5/16,7	48,7/60,5	411,9/494,8	
Итого за день:		1518/1785	69,9/82,8	49,1/57,4	166/205,6	1407,4/1695,9	
День 8							
завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/180	4,6/5	7,3/8,1	20,9/24,4	167,6/190,8	
	Какао на молоке	160/180	4,4/4,6	4,8/5,1	15,1/17,4	121,3/133,9	
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 60/15	2,7/4,0	4,3/6,2	30,3/44,0	171,6/249,6	
итого за завтрак		360/435	11,7/13,6	16,4/19,4	66,3/85,8	460,5/574,3	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	

обед	Борщ со сметаной	150/200	1,9/2,4	5,9/8,1	13,8/16,6	115,7/148,9	
	Котлета мясная	50/70	8/11,5	5,3/7,4	2,1/3,1	88/125,1	
	Макаронны отварные	110/130	7,6/10,1	5,7/8,3	11,3/14,7	127,1/173,6	
	Соус томатный	20/40	4,1/4,8	3,4/4,2	28,3/32,7	160/187,7	
	Компот из свежих ягод	150/180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,8/16	52,8/66	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		520/670	21,7/29	20,4/28,1	68,3/83,1	543,6/701,3	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60	0,5/0,76	0,04/0,06	4,64/6,96	20,92/31,38	
	Сырники из творога	130/150	19,9/22,8	7,1/7,9	14,2/19,2	200,2/238,4	
	Молоко сгущенное	30/30	1,5/1,5	2,5/2,5	16,8/16,8	96/96	
	Чай сладкий	160/180	0,05/0,07	0,01/0,02	8,8/11,8	35,6/47,5	
	Печенье (вафли)	--/20	-/1,4	-/2,2	-/14,8	-/84,6	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		470/560	22,1/26,7	9,8/12,8	48,7/69,5	373,4/520,4	
Итого за день:		1500/1815	59,8/73,6	50,3/64	189,3/244,4	1480,6/1899,1	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/180	4,9/5,5	7,3/8,2	21,5/26	171,4/199,6	
	Чай с молоком	160/180	4,3/4,5	4,6/4,8	14,6/16,9	116,8/129,5	
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	5,8/7,2	3,9/5,5	17,2/21,5	129,9/170,9	
итого за завтрак		360/425	15/17,2	15,8/18,5	53,3/64,4	418,1/500	
II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Суп картофельный	150/200	1,6/2,1	5,9/7,4	14,3/19	116,5/150,7	
	Картофельное пюре	110/130	2,4/2,9	3,9/5	16,4/18,7	110,8/131,2	
	Печень говяжья по-строгановски	50/70	6,3/10,08	5/5,05	1,4/7,49	75,9/85,4	
	Компот из сушеных фруктов + «С» витаминизация	150/180	0,3/0,4	-	16/19,4	65,2/78,9	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	13/18,4	15,2/17,9	65,8/86,7	444/540,7	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	40/60	0,6/0,8	2,4/3,7	3,3/5	37,6/56,3	
	Котлета рыбная запеченная	60/80	8,7/11,9	2,8/3,9	4,6/5,8	78,6/103,8	
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	110/130	3,1/3,7	4,7/6,2	23,4/27,6	148,3/180,9	
	Сок	180/180	0,9/0,9	-	21,1/21,1	87,8/87,8	
	Хлеб пшеничный	40/60	2,5/3,6	0,8/1,2	16,8/25,1	85,7/128,6	
	Фрукт	110/120	0,2/0,2	0,2/0,2	4,3/4,7	20,7/22,6	
итого за уплотненный полдник		540/630	16/21,1	10,9/15,2	73,5/89,3	458,7/580	
Итого за день:		1550/1835	48,3/61	45,6/55,3	198,6/246,4	1423,9/1723,8	
День 10							
завтрак	Каша вязкая ячневая	150/180	4,6/5,2	7,1/7,8	21,9/26,5	169,5/197,1	
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,9/3	3,3/3,3	14/16,7	97,5/109	
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 60/15	2,7/4,0	4,3/6,2	30,3/44,0	171,6/249,6	
итого за завтрак		360/435	10,2/12,2	14,7/17,3	66,2/87,2	438,6/555,7	

II завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
итого за II завтрак		150/150	4,3/4,3	3,7/3,7	6,0/6,0	103,1/103,1	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/200	2,1/2,6	5,9/8,1	12,5/15,5	111,3/145,2	
	Тефтели мясные	130/170	19,6/25,8	15,4/20,7	9,2/10,5	253,4/331,5	
	Соус томатный	30/30	0,3/0,3	2,2/2,2	1,5/1,5	26,6/26,6	
	Компот из кураги + «С» витаминизация	150/180	0,5/0,6	-	15,8/19,1	65,2/78,8	
	Хлеб ржаной	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,7/22,2	75,6/94,5	
итого за обед		500/630	24,9/32,3	23,9/31,5	56,7/68,8	532,1/676,6	
Уплотненный полдник	Салат из горошка консервированного	40/60	1,05/1,57	3,4/5,08	2,6/3,9	44,7/67	
	Картофель в молоке	150/200	3,5/4,6	4,3/5,4	23,9/32,6	148,1/197,4	
	Яйцо отварное	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	61,7/61,7	
	Кисель из свежих ягод	160/180	0,1/0,2	0,1/0,1	12,8/16	52,8/66	
	Хлеб пшеничный	40/60	2,5/3,6	0,8/1,2	16,8/25,1	85,7/128,6	
итого за уплотненный полдник		430/480	12,2/15	13,2/16,3	56,4/77,9	393/520,7	
Итого за день:		1440/1695	51,6/63,8	55,5/68,8	185,3/239,9	1466,8/1856,1	
Среднее значение за период:		1487/1772	43/55	48/59	200/260	1461/1812	

