

УТВЕРЖДАЮ:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области основная общеобразовательная
школа с. Высокое муниципального района Пестравский
Самарской области
А.Ю. Мисоедова
« 04 » апреля 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весеннее-летний период

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
основной общеобразовательной школы с. Высокое муниципального района Пестравский
Самарской области структурного подразделения – детского сада №15 «Родничок»**

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 5,5 | 5,6 | 17,7 | 143 | 54-19к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Повидло . | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | Пром. |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 54-7гн-2020 |
| | итого за завтрак | 450 | 12,6 | 10,1 | 57,7 | 371,9 | |
| Второй завтрак | Фрукты. | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок. | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 | 54-11з-2020 |
| | Суп с рыбными консервами.(горбуша) | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,4 | 118 | 54-12с-2020 |
| | Жаркое по-домашнему. | 150 | 15 | 14,5 | 12,9 | 242,2 | 54-9м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-51хн-2020 |
| | Итого за обед. | 640 | 26,3 | 24,9 | 54,2 | 585,7 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 | 54-2о-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Итого за полдник | 380 | 15,2 | 18,1 | 24,5 | 322,3 | |
| Итого за I день | | 1620 | 56,4 | 53,1 | 170 | 1423,3 | |

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
Новосибирск – 2022

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2 День. ВТОРНИК. Неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|----------------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная. | 150 | 6,3 | 7,6 | 28,2 | 206,2 | 54-6к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 4,4 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром. | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн-2020 |
| | Итого за завтрак | 390 | 10,3 | 21,8 | 51,7 | 402,2 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый. | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов. | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | 54-5з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 | 54-1с-2020 |
| | Каша перловая рассыпчатая. | 150 | 6,2 | 4,7 | 27 | 175,3 | 54-5г-2020 |
| | Бефстроганов из отварной. говядины. | 100 | 15 | 15,6 | 2,4 | 210,2 | 54-1м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 4,4 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за обед | 740 | 26,3 | 32,9 | 66,5 | 630,8 | |
| Уплотненный полдник | Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем. | 80 | 5,15 | 5,04 | 32,54 | 216 | 294** |
| | Кисель. | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 233** |
| | Итого за полдник | 280 | 5,15 | 5,04 | 50,54 | 276 | |
| Итого за III день | | 1610 | 42,75 | 59,74 | 194,14 | 1414,6 | |

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред.
доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|----------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 200 | 4,9 | 4,5 | 18,38 | 133,48 | 54-18к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Повидло абрикосовое. | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | Пром. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 11,1 | 91,1 | 54-1к-2020 |
| | Итого за завтрак. | 450 | 11,2 | 8,2 | 57,08 | 346,28 | |
| Второй завтрак | Фрукты. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,1 | 66,6 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,1 | 66,6 | |
| Обед | Салат из моркови и чернослива. | 60 | 0,9 | 0,1 | 12,9 | 56,8 | 54-17з-2020 |
| | Суп картофельный с клецками, с мясом птицы. | 200/10 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 37** |
| | Горошница. | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 54-21г-2020 |
| | Тефтели из говядины паровые. | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 | 54-8м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-51хн-2020 |
| | Итого за обед | 580 | 34,26 | 18,15 | 106,95 | 765,8 | |
| | Уплотненный полдник | Макароны отварные. | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Кабачковая икра. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 60 | Пром. | |
| Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. | |
| Чай с сахаром. | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-4хн-2020 | |
| Итого за полдник. | 440 | 9,1 | 10,5 | 59,2 | 353,9 | | |
| Итого за V день | | 1620 | 55,16 | 37,45 | 237,33 | 1532,58 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций

Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6,4 | 8,5 | 25,7 | 204,6 | 54-9к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Какао с молоком сгущенным. | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 54-22гн-2020 |
| | Итого за завтрак. | 390 | 12,3 | 20,3 | 62,9 | 483,1 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый. | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов. | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | 54-5з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной. | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 | 54-1с-2020 |
| | Плов с курицей | 150 | 20,4 | 6,1 | 24,9 | 236 | 54-12м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 0,1 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за обед | 640 | 23,3 | 14,5 | 62 | 481,3 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога. | 150 | 29,5 | 10,7 | 22,3 | 304,2 | 54-1г |
| | Кисель. | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 233** |
| | Итого за полдник. | 350 | 29,5 | 10,7 | 40,3 | 364,2 | |
| Итого за IV день | | 1580 | 65,7 | 45,5 | 198,2 | 1463 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
5 День. ПЯТНИЦА неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------------|-------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная кукурузная. | 200 | 5,9 | 6,9 | 32,9 | 216,8 | 54-1к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Сыр твердых сортов в нарезке. | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Чай черный байховый с лимоном и сахаром. | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Итого за завтрак. | 455 | 12,1 | 19,8 | 54,5 | 443,5 | |
| Второй завтрак | Фрукты. | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками. | 60 | 0,8 | 6 | 3,6 | 72,4 | 54-9з-2020 |
| | Суп картофельный с горохом. | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 54-18с-2020 |
| | Картофельное пюре. | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 | 54-11г-2020 |
| | Соус красный основной | 30 | 1 | 0,8 | 2,7 | 21,9 | 54-3соус-2020 |
| | Котлеты рыбная (минтай). | 80 | 11,2 | 2,3 | 6,8 | 91,5 | 54-3р-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-51хн-2020. |
| | Итого за обед. | 750 | 25,58 | 20 | 83,78 | 616,04 | |
| Уплотненный полдник | Вафли (печенье) | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 140 | Пром. |
| | Сок фруктовый. | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 | Пром. |
| | Итого за полдник. | 240 | 2,5 | 1,5 | 57,3 | 253 | |
| Итого за V день | | 1595 | 40,78 | 41,3 | 211,08 | 1380,84 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая, четвертая
 Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная. | 150 | 6,2 | 6,9 | 29 | 202,7 | 54-13к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Повидло абрикосовое. | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | Пром. |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 54-7гн-2020 |
| | Итого за завтрак. | 400 | 13,3 | 11,4 | 69 | 431,6 | |
| Второй завтрак. | Фрукты | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов. | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронами. | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7с-2020 |
| | Капуста тушеная с мясом. | 200 | 21,9 | 22,9 | 13,3 | 347,1 | 54-10м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 70,3 | Пром. |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за обед. | 690 | 31,76 | 33,38 | 48,8 | 639,9 | |
| Уплотненный полдник | Блинчики. С джемом. | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 265** |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 42,8 | 54-6хн-2020 |
| | Итого за полдник. | 285 | 6,44 | 8,1 | 40,81 | 276,8 | |
| Итого за VI день | | 1525 | 53,8 | 52,88 | 192,21 | 1491,7 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
 Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

**Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
7День. ВТОРНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: весене-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|----------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами. | 200 | 5,5 | 5,6 | 17,7 | 143 | 54-19к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,9 | 3,5 | 11,1 | 91,1 | 54-1к-2020 |
| | Итого за завтрак. | 440 | 11,8 | 17,6 | 43,7 | 379,2 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый. | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью. | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з-2020 |
| | Свекольник. | 200 | 1,8 | 4,28 | 10,66 | 88,3 | 54-18с-2020 |
| | Рис отварной. | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| | Котлета из курицы. | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 54-5м-2020 |
| | Соус белый основной. | 100 | 2,7 | 4,2 | 4,3 | 66,3 | 54-2соус-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 3,5 | 4,4 | 0 | 70,3 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-51хн-2020 |
| | Итого за обед. | 815 | 27,6 | 26,98 | 87,16 | 717,3 | |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога с яблоками. | 150 | 22,7 | 10,8 | 15,4 | 250,4 | 54-4т-2020 |
| | Кисель. | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 233** |
| | Итого за полдник. | 350 | 22,7 | 10,8 | 33,4 | 310,4 | |
| Итого за VII день. | | 1605 | 63,1 | 55,38 | 189,66 | 1512,5 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 7 | 23,9 | 178 | 54-16к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке. | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Итого за завтрак. | 455 | 11,5 | 21,4 | 47,4 | 430,3 | |
| Второй завтрак | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 68,3 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 | 54-11з-2020 |
| | Рассольник Ленинградский. | 200 | 1,9 | 5,1 | 13,2 | 106,2 | 54-3с-2020 |
| | Макаронные отварные. | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| | Гуляш из говядины. | 80 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 54-2м-2020 |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Итого за обед. | 720 | 24,3 | 29,6 | 83,5 | 698,4 | |
| Уплотненный полдник | Булочка ванильная | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | 54-10в-2020 |
| | Какао с молоком. | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Итого за полдник. | 260 | 9,2 | 7,7 | 43,1 | 277,4 | |
| Итого за VIII день | | 1585 | 45,6 | 59,2 | 189,5 | 1474,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная кукурузная. | 150 | 4,3 | 4,4 | 24,7 | 155,8 | 54-1к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Какао с молоком сгущенным. | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 | 54-22ГН-2020 |
| | Итого за полдник. | 390 | 10,2 | 16,2 | 61,9 | 434,3 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов. | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,6 | 54-5з-2020 |
| | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 4,3 | 13,9 | 129 | 54-5с-2020 |
| | Жаркое по - домашнему | 150 | 15 | 14,5 | 12,9 | 242,2 | 54-9м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-51хн-2020 |
| | Итого за обед. | 640 | 27 | 22,1 | 63,2 | 560,1 | |
| Уплотненный полдник | Омлет с зеленым горошком. | 150 | 9,6 | 10,7 | 4,8 | 153,5 | 54-2о-2020 |
| | Кисель . | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 23** |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Итого за полдник. | 380 | 11,9 | 10,9 | 37,6 | 283,8 | |
| Итого за IX день | | 1610 | 50,1 | 49,4 | 182,9 | 1364,8 | |

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций

Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц.

Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая, четвертая
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисом. | 200 | 4,9 | 4,5 | 18,38 | 133,48 | 54-18к-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Повидло абрикосовое | 20 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,4 | Пром. |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Итого за завтрак. | 450 | 11,1 | 7,6 | 57,28 | 341,18 | |
| Второй завтрак | Фрукты. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,1 | 66,6 | Пром. |
| | Итого за второй завтрак. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,1 | 66,6 | |
| Обед | Салат из моркови и чернослива. | 60 | 0,9 | 0,1 | 12,9 | 56,8 | 54-17з-2020 |
| | Суп картофельный с фасолью. | 200 | 6,78 | 4,58 | 14,4 | 125,9 | 54-9с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 54-4г-2020 |
| | Бефстроганов из отварной говядины. | 100 | 15 | 15,6 | 2,4 | 210,2 | 54-2м-2020 |
| | Хлеб в ассортименте. | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | Пром. |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за обед. | 740 | 33,88 | 26,98 | 95,7 | 762,2 | |
| Уплотненный полдник | Вафли (печенье) | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 140 | Пром. |
| | Сок фруктовый. | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | Пром. |
| | Итого за полдник. | 240 | 1,7 | 1,3 | 63,9 | 274,4 | |
| Итого за X день | | 1580 | 47,28 | 36,48 | 230,98 | 1444,38 | |
| Среднее значение за период. | | 1431,01 | 52,067 | 49,043 | 199,6 | 1450,21 | |

