

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани

Л.Д. Зубова

**ПРИМЕРНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани  
на весенний период  
возрастная группа от 1,5 лет до 3 лет**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

**Неделя 1 - День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Кофеинный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>	<b>11,59</b>	<b>12,63</b>	<b>59,49</b>	<b>399</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>160</b>	<b>4,85</b>	<b>2,3</b>	<b>28,35</b>	<b>105</b>	
Обед	Салат «Студенческий»	40	1,4	4,7	2,5	58	38 2014
	Уха рыбакская(из горбушки)	150/10	3,4	6,0	7,5	61	67 2014
	Пирожки с капустой	70	3,3	8,8	16,5	114	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>465</b>	<b>11,13</b>	<b>20,0</b>	<b>67,4</b>	<b>403,65</b>	
	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	160	172 2014
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	6,33	5,38	116	245 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>459</b>	<b>18,35</b>	<b>15,03</b>	<b>48,98</b>	<b>397</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1433</b>	<b>45,92</b>	<b>50,0</b>	<b>204,22</b>	<b>1304,7</b>	

Неделя 1 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	18,56	139	3 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>349</b>	<b>10,9</b>	<b>14,8</b>	<b>51,8</b>	<b>347</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	178 Из ин.
	Суфле куриное	50/5	15,2	18,4	1,5	233	132 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб пшеничный	45	3,07	1,07	20,93	85,77	Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>29,34</b>	<b>32,61</b>	<b>79,19</b>	<b>712,8</b>	
Полдник + ужин	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,55	Из ин.
	Котлета мясная	50/5	7,8	10,8	8,3	163	93 2014
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	16,7	157	203 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Шанежка	45	4,0	3,7	20,1	147	253 2014
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>455</b>	<b>19,48</b>	<b>22,77</b>	<b>72,4</b>	<b>635,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1434</b>	<b>64,04</b>	<b>72,66</b>	<b>207,38</b>	<b>1772,1</b>	

Неделя 1 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	185 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339</b>	<b>11,35</b>	<b>14,32</b>	<b>55,76</b>	<b>383</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	16 2014
	Суп картофельный с крупой, с мясом	150/15	5,54	8,93	9,41	95,45	86 2016
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	9,81	15,04	164	315 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,06</b>	<b>20,205</b>	<b>69,42</b>	<b>485,9</b>	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	3,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	10,04	1,10	127	229 2016
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>490</b>	<b>10,19</b>	<b>14,34</b>	<b>50,94</b>	<b>391,17</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1469</b>	<b>45,95</b>	<b>51,4</b>	<b>180,12</b>	<b>1337,07</b>	

Неделя 1 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,3	3,1	11,9	89	75 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>10,37</b>	<b>11,98</b>	<b>37,09</b>	<b>298</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Огурцы соленые	15	0,16	0,02	0,34	2,6	Из ин.
	Суп картофельный с бобовыми с мясом и с гренками	<b>150/15/10</b>	9,5	5,6	17,7	174	60 2014
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	6,91	20,36	197	308 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>20,61</b>	<b>14,0</b>	<b>80,52</b>	<b>559,05</b>	
	Салат из кукурузы	15	0,43	0,92	1,2	10,9	12- 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/5	11,9	7,4	22,9	221	220 2014
	Плюшка	50	3,17	2,9	25,6	146	255 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
Фрукт		150	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>470</b>	<b>16,0</b>	<b>11,64</b>	<b>64,1</b>	<b>439,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1445</b>	<b>51,95</b>	<b>40,12</b>	<b>185,71</b>	<b>1373,95</b>	

Неделя 1 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227 2016
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	30,56	129	5 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>16,28</b>	<b>17,85</b>	<b>43,8</b>	<b>468</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
Обед	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Бефстроганов в сметанном соусе	50/30	13,8	15,0	2,7	202	87 2014
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,7	155	332 2016
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>25,1</b>	<b>24,56</b>	<b>78,66</b>	<b>622,85</b>	
	Суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	83 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	12,6	58,4	Ин.
	Хлеб пшен.	40	2,4	0,85	16,74	85,77	Из ин.
	<b>Итого за полдник + ужин</b>	<b>403</b>	<b>17,2</b>	<b>13,49</b>	<b>52,24</b>	<b>408,17</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1442</b>	<b>58,62</b>	<b>58,4</b>	<b>178,7</b>	<b>1576,02</b>	

Среднее значение за период	1444,6	53,3	54,5	193,6	1473,03	
----------------------------	--------	------	------	-------	---------	--

**Меню приготовляемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

**Неделя 2 - День 1**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Бутерброд с маслом и с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>6,85</b>	<b>7,35</b>	<b>52,36</b>	<b>304</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>160</b>	<b>4,85</b>	<b>2,3</b>	<b>28,35</b>	<b>105</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	3,47	3,38	37,9	46 2016
	Уха рыбакская(из горбуши)	150/10	3,4	6,0	7,5	61	67 2014
	Пирожки с капустой	70	3,3	8,8	16,5	114	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>10,27</b>	<b>18,73</b>	<b>68,33</b>	<b>383,55</b>	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	3,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	10,0	1,10	127	229 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	16,74	85,77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>420</b>	<b>14,23</b>	<b>16,8</b>	<b>35,74</b>	<b>314,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1355</b>	<b>36,2</b>	<b>45,18</b>	<b>184,78</b>	<b>1107,32</b>	

Неделя 2 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшененная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>17,75</b>	<b>20,08</b>	<b>51,87</b>	<b>459</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	56 2014
	Плов из кур	160	16,0	14,78	26,76	304	321 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб пшеничный	45	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>20,66</b>	<b>18,39</b>	<b>77,36</b>	<b>560,37</b>	
	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	6,8	127	82 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	12,6	58,4	Ин.
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
	Хлеб пшеничный	45	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>505</b>	<b>13,33</b>	<b>11,69</b>	<b>69,14</b>	<b>453,17</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1509</b>	<b>56,09</b>	<b>52,66</b>	<b>202,37</b>	<b>1549,54</b>	

Неделя 2 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339</b>	<b>9,35</b>	<b>13,02</b>	<b>54,06</b>	<b>336</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Огурцы соленые	15	0,2	0,02	0,34	2,6	Из ин.
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне и с гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	60 2014
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	116 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,13</b>	<b>17,0</b>	<b>69,44</b>	<b>504,25</b>	
	Каша гречневая молочная вязкая	130/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	22,4	136	249 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>434</b>	<b>13,07</b>	<b>10,71</b>	<b>67,1</b>	<b>409</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1393</b>	<b>46,9</b>	<b>43,23</b>	<b>194,6</b>	<b>1326,25</b>	

Неделя 2 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227 2016
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
<b>Итого за завтрак</b>		<b>389</b>	<b>18,76</b>	<b>21,4</b>	<b>52,1</b>	<b>476</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	16 2014
	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,5	3,56	10,05	93,2	51 2014
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,2	15,6	3,7	212	91 2014
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>34,1</b>	<b>29,71</b>	<b>91,1</b>	<b>761,25</b>	
Полдник + ужин	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	122 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Плюшка	50	3,17	2,9	25,6	146	255 2014
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>440</b>	<b>21,03</b>	<b>16,78</b>	<b>64,84</b>	<b>501,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1539</b>	<b>78,24</b>	<b>70,39</b>	<b>212,04</b>	<b>1816,02</b>	

Неделя 2 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6,0	27,4	181	188 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
<b>Итого за завтрак</b>		<b>339</b>	<b>10,34</b>	<b>12,4</b>	<b>56,53</b>	<b>360</b>	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>77</b>	
Обед	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,55	Из ин.
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Жаркое по-домашнему с мясом	170	20,8	15,33	28,5	205	292 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,94	85,05	178 Из ин.
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>29,98</b>	<b>23,65</b>	<b>78,65</b>	<b>506,4</b>	
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/5	13,9	10,4	22,9	241	220 2014
	Шанежка	45	4,0	3,7	24,1	147	253 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
<b>Итого за полдник + ужин</b>		<b>400</b>	<b>18,4</b>	<b>14,52</b>	<b>61,4</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1524</b>	<b>63,07</b>	<b>53,07</b>	<b>200,58</b>	<b>1393,4</b>	

Среднее значение за период	1464	56,1	52,9	198,87	1438,51	
----------------------------	------	------	------	--------	---------	--