

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ГРАНД"

(оператор питания)

А.И. Пудин

(ФИО руководителя)

(подпись)



"СОГЛАСОВАНО"

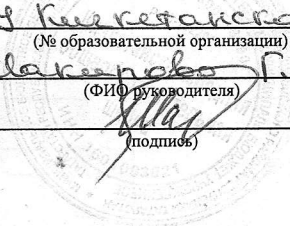
МБОУ "Кыргизская СШ"

(№ образовательной организации)

Шакримова Г.К.

(ФИО руководителя)

(подпись)



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
в дошкольных учреждениях с 7-12 часовым пребыванием от 1 до 3 лет на 2026г

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды			
1 день							
ЗАВТРАК							
Каша Дружба молочная с маслом	150/3	3,92	4,37	18,99	131,1	0,18	183/11
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1Дели2010
Итого:	370	5,92	8,79	36,41	270,1	0,18	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	95	0,10	0,00	16,50	66,30	8,36	№399Дели2010
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,1	4,3	№21 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	2,94	4,42	11,61	101,33	3,5	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	50/10	4,43	4,64	3,57	73,57	0,3	350/21
Каша гречневая вязкая	110/3	5,5	5	32	195		№182 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№372Дели2010
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	565	14,23	16,22	72,08	529,39	26,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Булочка домашняя	50	4,9	5	38	217,00	1,0	542/21
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/15	5,47	8,66	7,29	129		№315 Дели 2016
Катык	100	3	2,5	4,5	54,3	0,9	№401 Дели2010
Кисель	180			18,00	72,00		484/2021
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	515	14,47	15,39	64,49	541,3	19,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1545	35,17	40,69	185,98	1407,09	53,84	
2 День							
ЗАВТРАК							
Каша полтавская молочная с маслом	150/3	4	4,37	19,2	131,4	0,4	177/11
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,38	462/21
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3Дели2010
Итого:	366	9,55	12,33	43,99	339,3	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368 Дели2010
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,28	27,30	4,20	26/2021
Суп из овощей с курицей со сметаной	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	4,0	116/2021
Ёжики мясные паровые	50	5,14	6,64	4,28	97,5	0,6	№102 Поляковский, 2011г
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№339 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	25,8	89		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	570	14,04	16,39	63,1	555,63	8,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия печенье	10	2,2	2,8	20,5	114		
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		№419 Дели2016
Пудинг рыбный с соусом	60/20	7,50	5,40	5,80	101,00		№286 Дели2016
Салат из горошка зеленого консервированного с луком	30	2,29	2,24	5,38	50,13		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	459/2021
Хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	408	12,01	13,61	57,93	421,07		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1364	36	42,67	175,52	1361,03		
3 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,63	16,5	136,5	0,2	169/11
Чай с молоком, сахаром	180	3,06	2,34	14,22	90,00	1,40	№394Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1Дели2010
Итого:	363	9,2	12,03	41,4	325,5	4,2	
2 - ой ЗАВТРАК							

Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,2	399 Дели2010
Итого:	125	0,8	0,2	12	53	3,8	
ОБЕД							
Салат из моркови	30	0,6	0,05	3	14	1,2	21/2021
Суп с рисовой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	2	6,8	3	82	3,5	№86 Дели 2016
Котлеты рубленные из птицы	50	7,21	4,86	12,14	121,43	0,2	138/18
Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,4		256/2021
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№631,сбшк2004
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	560	15,38	15,11	77,31	494,22	13,5	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	55,6	0,9	470/2021
Плюшка Новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137	0	286/2021
Яйцо вареное	½ шт	2,5	2,3	0,15	31,5		№227 Дели 2016
Картофель тушеный	110	2,75	4,48	20	131		171/2021
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого	485	13,09	14,46	63,63	503,1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	38,47	41,8	189,34	1375,82		
4 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6,8	6,7	27,8	200	0,4	236/2021
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,18	465/2021
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3 Дели2010
Итого:	366	11,52	13,99	52,64	384,6	0,8	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№368 Дели2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
ОБЕД							
Салат Пестрый	30	0,45	0,54	5,1	27	0,6	28/11
Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	150/5	3,45	6	17,85	140	6,4	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему с фаршем	130	4,86	9,01	27,28	226	2,0	№292 Дели 2016
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	530	10,61	15,92	76,91	510	9,0	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия Вафли	25	1,2	2,9	19,4	89,3		580/2021
Молоко кипяченое	100	3,36	2,5	4,6	61,8	7,2	№401 Дели 2010
Запеканка из творога	110	7,2	8,32	22,64	194		№250 Дели 2016
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	451	14,71	14,27	80,01	493,1	22,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,18	44,52	219,76	1432,7		
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146,25	0,18	225/2021
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,35	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	343	10,32	11,93	46,11	333,58	0,53	
2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели2010
Итого:	125	0,3	0	10	40		
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками	30	0,33	0,06	1,14	6	10,0	22/21
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	2,9	4,13	14,2	106	1,0	№35, сб Пермь 2001
Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	5,2	141/2018
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	25,8	89	0,3	№394 Дели 2016
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	505	15,48	16,14	89,82	550	16,5	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия крекер	10	3	3,6	20	150,00	0,5	
Кефир	100	2,3	2,5	3,6	46	0,5	470/2021
Рагу с курицей	20/100	9	11	28	248	0,1	376/2021
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	398	16,77	17,415	76,38	553,94	2,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1371	42,87	45,49	222,31	1477,52		
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,63	16,5	136,5	0,2	169/11
Чай с молоком, сахаром	180	3,06	2,34	14,22	90,00	1,40	№394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели2010
Итого:	350	9,96	12,37	43,72	325,5	1,6	

2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие							
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386 Дели 2016
ОБЕД	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
Салат из свежей капусты	30	0,5	1,5	2,8	27		1/21
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	2,67	3,38	17,7	112	4,2	№82 Дели 2016
Биточки куриные «Солнышко»	50	6,4	8,5	5,2	123	8,4	138/18
Макароны отварные	110	4,1	3	25	143,4		№218 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	25,8	89		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	535	15,92	16,83	93,18	571,4	12,6	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Ряженка	100	3	2,5	4,2	55,6		470/2021
Булочка сдобная	40	3,04	3,84	17,84	118,4	0,0	№257 «Партнер» 2014 г. Уфа
Гречка с фаршем и овощами	110	5,5	7,5	24	185	16,3	139/2021
Кисель	180				72,00		484/21
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	420	13,88	14,14	78,74	500	16,3	
Всего за день:	1305	24,18	44,67	225,84	1441,9	39,0	
ЗАВТРАК 7 день							
Каша ячневая молочная с маслом	150/3	7,16	6,63	15,15	149	0,4	227/2021
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,20	465/2021
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Итого:	355	10,28	12,37	40,09	313,00	0,59	
II ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели 2010
Итого:	125	0,3	0	12	49	1,9	
ОБЕД							
Свекла отварная	30	0,36	1,5	2,52	25	2,0	26/21
Суп картофельный с горохом с курицей с гречками	150/10/10	2,87	3,2	15,49	102	2,6	87/2016
Биточки рубленые из говядины с соусом	50/10	10,2	11,9	30,7	270		№291 Дели 2010
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№321 сбор. Рецепт 2010
Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	13,06	56,39	1,70	№372 Дели 2010
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	525	18,44	20,84	91,48	661,54	6,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кондитерские изделия Печенье	10	0,8	2,5	13,4	78		№419 Дели 2016
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		№250 Дели 2016
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	7,2	8,32	22,64	194	2,2	459/2021
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,08	40,94	2,80	
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	408	12,77	13,635	64,42	427,94	48,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1413	41,79	46,85	207,99	1451,48	59,6	
ЗАВТРАК 8 день							
Суп молочный с вермишелью	180	8,01	7,56	29,61	219	0,2	№100 Дели 2016
Чай с сахаром	180	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Итого:	377	10,01	11,98	52,61	358	0,2	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	№386 Дели 2016
Итого:	85	0,34	0,34	10,2	45	8,5	
ОБЕД							
Салат из моркови	30	0,6	0,05	3	14	1,0	21/2021
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	150/5	2,1	5,9	9,7	100	7,3	№63 Дели 2016
Плов гречневый с фаршем	130	10,9	9,9	28	246	0,1	№108 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	25,8	89		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	495	15,85	16,3	83,18	526	8,4	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Пирожок печеный с повидлом	40	0,7	1,6	32	140	0,1	535/2021
Катык	100	3	2,5	4,5	54,3		№401 Дели 2010
Рагу с курицей	20/100	9	11	28	248	0,2	№54-10М, Москва
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	434	15,65	15,65	97,87	590,3	90,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1391	41,85	44,27	243,86	1519,3	107,4	
ЗАВТРАК 9 день							
Каша манная молочная с маслом	150/3	3,9	4,35	19	131	0,4	214/2021
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	88,33	0,40	№397 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99		№1 Дели 2010
Итого:	343	8,22	11,33	45,61	318,33	0,80	

2 - ой ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	125	0,8	0,2	12	53	3,8	399 Дели2010
Итого:	125	0,6	0	10	42	5,6	
ОБЕД							
Салат витаминный	30	0,45	1,53	1,65	21,9	1,1	2/21
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	4,36	3,10	10,84	88,80	3,90	№86Дели2010
Ежики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,2	27	217	3,8	81/2011
Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		№137 Партнер 2014
Чай с сахаром	180/10	0,10	0,02	10,00	40,00		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	530	18,54	16,96	79,2	575,85	8,8	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Кефир	100	3,36	2,5	4,6	61,8	0,6	№401 Дели2010
Кондитерские изделия крекер	10	1,2	3	23,6	120		
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	5,82	8,1	15,53	158		284/2021
Кисель	180			18,00	72,00		484/21
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	404	12,72	13,9	76,43	480,8	0,0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1402	40,08	42,19	211,24	1416,98	15,2	
10 день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146	0,4	236/2021
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	0,20	№395 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	0,2	№3Дели2010
Итого:	413	10,72	12,24	44,34	330,60	0,75	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	10,0	№386Дели 2016
Итого:	100	0,4	0,4	12	53,2	10,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы и моркови	30	0,79	0,1	4,3	21	0,6	27/21
Суп крестьянский со сметаной	150/6	3,35	5,20	8,10	93,00	3,70	118/2021
Гуляш из куриной грудки	45/45	14	17	7	168,00	2,02	260 Дели 2015
Каша гречневая вязкая	110/3	5,5	5	32	195		№182 Дели 2016
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	25,8	89		№394 Дели 2016
Хлеб сельский	35	1,75	0,35	16,68	77		
Итого:	693,5	25,89	27,75	93,88	643	6,3	
ПОЛДНИК, УЖИН							
Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46,3	0,4	№419Дели 2016
Ватрушка с творогом	50	4	5,6	44	237,6		531/2021
Омлет натуральный	110	8,5	8,68	13,6	167	0,2	268/2021
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	496/2021
Хлеб пшеничный 1с	30	2,34	0,30	14,70	69,00	0,00	
Итого:	510	17,75	17,33	94,57	598,9	90,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1706,5	54,76	57,72	244,79	1625,70	107,7	
Итого за 10 дней		39,23	43,43	205,14	1413,50		