

*Структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск - детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования*

«Утверждаю»  
Методист СП ГБОУ СОШ №4  
г.о. Чапаевск- ДС №1  
С.И.Евстропова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Основное (организованное) меню на 10 дней  
для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет  
и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым режимом пребывания),  
посещающих структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск  
- детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные  
программы дошкольного образования  
(весенне -летний период)**

<b>Понедельник День 1</b>	<b>Вторник День 2</b>	<b>Среда День 3</b>	<b>Четверг День 4</b>	<b>Пятница День 5</b>
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша гречневая с молоком	Каша молочная «Дружба»	Каша манная молочная	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
<b>II ЗАВТРАК</b>				
Отвар шиповника	Кисель	Фрукты	Напиток лимонный	Сок фруктовый
<b>ОБЕД</b>				
Суп гороховый с тушенкой	Свекольник на м/б со сметаной	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на к/б со сметаной	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной
Капуста тушеная	Картофельная запеканка с мясом	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре гороховое	Огурцы свежие/Помидоры свежие
Сосиски отварные/яйцо вареное		Курица тушеная с овощами	Рыба, тушеная в томате с овощами	Плов из птицы
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Запеканка творожная со сгущенным молоком/Сырники творожные	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет	Пирожок с картошкой	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Печенье

Понедельник День 6	Вторник День 7	Среда День 8	Четверг День 9	Пятница День 10
<b>ЗАВТРАК</b>				
Макароньы отварные с маслом	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша молочная сборная	Каша пшеничная молочная
Икра кабачковая				
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
<b>II ЗАВТРАК</b>				
Отвар шиповника	Напиток из клюквы	Фрукты	Напиток лимонный	Сок фруктовый
<b>ОБЕД</b>				
Суп с рыбными консервами	Борщ на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	Рассольник на м/б со сметаной	Суп гречневый на к/б со сметаной
Гречка отварная		Овощное рагу с говядиной	Ежики с рисом	Пюре картофельное
Сосиски отварные/яйцо отварное	Соус томатный с маслом сливочным		Котлеты рыбные	Соус томатный с маслом сливочным
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»		Кисель с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Ватрушка с творогом	Булочка домашняя	Омлет	Лапшевник с творогом и повидлом	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Вафля

**ПЯТНИЦА**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
<b>Неделя 1 День 5</b>														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,67	7,56	4,81	6,42	18,91	25,22	139,86	186,49			10
	Бутерброд с маслом и сыром	40	54	4,05	5,46	5,6	7,56	11,69	15,78	116	156,6			85
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2,01	2,41	11,96	14,36	75,83	91			75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>434</b>	<b>12,09</b>	<b>15,87</b>	<b>12,42</b>	<b>16,39</b>	<b>42,56</b>	<b>55,36</b>	<b>331,69</b>	<b>434,09</b>			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	75,99			79
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>63,33</b>	<b>75,99</b>			
Обед	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	150	250	3,63	6,05	4,79	7,98	6,55	10,92	68,51	114,18			4
	Плов из птицы	120	130	4,93	5,34	3,05	3,3	14,02	15,19	101,81	110,3			70
	Помидоры свежие или огурцы свежие	45	60	0,31	0,42	0,04	0,06	0,85	1,14	5,08	6,78			8
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,37	0,45	0	0	15,86	19,03	64,95	77,94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58			86
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>770</b>	<b>14,41</b>	<b>18,94</b>	<b>9,27</b>	<b>13,16</b>	<b>66,51</b>	<b>84,18</b>	<b>391,74</b>	<b>505,42</b>			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	87,99	105,59			80
	Печенье	30	30	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1			95
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>180</b>	<b>210</b>	<b>6,65</b>	<b>7,52</b>	<b>7,7</b>	<b>8,66</b>	<b>28,3</b>	<b>29,5</b>	<b>213,09</b>	<b>230,69</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>1594</b>	<b>33,9</b>	<b>43,23</b>	<b>29,39</b>	<b>38,21</b>	<b>152,52</b>	<b>187,22</b>	<b>999,85</b>	<b>1246,19</b>			

**ПЯТНИЦА**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин "С"		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
<b>Неделя 2 День 10</b>	<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.</b>													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,67	7,56	4,81	6,42	18,91	25,22	139,86	186,49			10
	Бутерброд с маслом и сыром	40	54	4,05	5,46	5,6	7,56	11,69	15,78	116	156,6			85
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2,01	2,41	11,96	14,36	75,83	91			75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>434</b>	<b>12,09</b>	<b>15,87</b>	<b>12,42</b>	<b>16,39</b>	<b>42,56</b>	<b>55,36</b>	<b>331,69</b>	<b>434,09</b>			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	75,99			79
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>63,33</b>	<b>75,99</b>			
Обед	Суп гречневый на к/б со сметаной	150	250	1,5	2,5	1,66	2,77	10,2	17	61,95	103,25			51
	Макароны отварные	110	130	3,82	4,51	7,08	8,36	24,03	28,41	173,62	205,19			44
	Котлеты рубленые из птицы	70	80	10,43	11,93	11,04	12,62	7,07	8,09	169,5	194			306
	Соус томатный с маслом сливочным	30	40	0,77	1,02	1,01	1,34	5,46	7,28	33,91	45,21			462
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,37	0,45	0	0	15,86	19,03	64,95	77,94			76
	Хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,15	20,2	77,43	103,24			87
	Хлеб ржаной	40	50	2,56	3,2	0,48	0,6	12,96	16,2	67,66	84,58			86
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>770</b>	<b>21,7</b>	<b>26,61</b>	<b>22,14</b>	<b>26,85</b>	<b>90,73</b>	<b>116,21</b>	<b>649,02</b>	<b>813,41</b>			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	87,99	105,59			80
	Вафли	12	20	0,5	0,5	5	5	10,3	10,3	70,6	70,6			25
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>162</b>	<b>200</b>	<b>4,85</b>	<b>5,72</b>	<b>9,8</b>	<b>10,76</b>	<b>16,3</b>	<b>17,5</b>	<b>158,59</b>	<b>176,19</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1232</b>	<b>1584</b>	<b>39,39</b>	<b>49,1</b>	<b>44,36</b>	<b>54</b>	<b>164,74</b>	<b>207,25</b>	<b>1202,63</b>	<b>1499,68</b>			