

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. Евсеева

«*12*» *мая* 2025



**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 по. Чапаевск
- детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные
программы дошкольного образования
(весенне - летний период)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник / Первая неделя								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	4.76/6.35	6.38/8.51	16.4/21.86	140/25/187	1.46/1.95	93
	Батон с маслом, с сыром	20/6/20 40/8/30	8,07/11,78	12,05/16,37	11,55/22,58	186/283,61	0,2/0,3	107
	Кофейный напиток	150/200	1,25/1,5	1,25/1,5	10,42/12,5	48,33/58	0,54/0,65	38
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/1	0/0	15,5/20,2	63,3/ 84,4	3/4	399
Обед	Суп «Харчо» с тушёнкой, со сметаной	150/5 200/6	3,33/4,16	4,64/5,8	15,7/19,69	115,15/143,8	6,3/7,87	632
	Макароны отварные, колбаса отварная	150/ 150/40	5,46/11,16	5,79/ 13,15	30,45/31,05	195,7/295,91	0/0	77/126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	17
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	148
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Полдник	Суп молочный с крупой	150/200	3,55/4,73	4,65/6,2	29,32/39,09	166,06/221,4	31,42/41,89	106
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	154
Итого за первый день:			31,44/46,49	36,09/52,29	182,17/ 234,98	1147,64/1580,62	43,92/58,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	----------------------	--	--	----------------	-----------	----------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		
День 2. Вторник / Первая неделя								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/213	1,46/1,95	96
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/3,16	4,86/6,78	10,88/21,68	94,12/161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	1,25/1,5	1,33/1,6	10,08/12,1	50/60	0,54/0,65	508
Второй завтрак	Напиток «Витаминный»	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	150/200	4,12/5,2	5,63/7,1	15,13/19,09	139,6/169,09	4,24/5,35	203
	Капуста тушеная с мясом	100/150	3/3,6	4,56/5,48	9,01/10,82	102,33/122,8	25,66/30,8	428
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Полдник	Венгерка с творогом	60/90	4,8/5,6	3,7/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	289,314
	Кисель	150/200	0	0	24/30	116/129	0/0	233
Итого за второй день:			37,4/47,31	39,03/48,73	187,64/240,98	1310,32/1640,17	35,34/43,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3. Среда/ Первая неделя								
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/200	5,26/6,44	6,07/7,53	21,29/25,38	159,75/192	1,46/1,95	177
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/3,16	4,86/6,78	10,88/21,68	94,12/161,1	0	1
	Кофе с молоком	150/200	1,25/1,5	1,25/1,5	10,42/12,5	48,33/58	0,54/0,65	54
Второй завтрак	Напиток «Лимонный»	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/6	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	15,54/19,41	56
	Картофель тушёный с мясом говядины	180/200	11,21/12,46	10,18/11,31	15,53/17,26	207/230	8,63/9,59	153
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Полдник	Омлет	90/90	2,7/5,78	2,28 4,42	51,18/81,65	156,18/389,52	0,12/0,2	106
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за третий день:			30,42/40,34	30,77/40,37	204,6/279,49	1139,27/1638,52	31,02/38,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4. Четверг / Первая неделя								
Завтрак	Вермишель молочная	150/200	4,53/6,04	4,2/5,6	13,68/18,24	110,7/147,6	0,7/0,92	160
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/3,16	4,86/6,78	10,9/21,68	94,12/161,1	0	1
	Чай с молоком	150/200	0,67/1,48	0,83/1,7	11,25/14,47	46,67/76	0,54/0,69	261
Второй завтрак	Кисель	150/200	0	0	24/30	116/129	0/0	233
Обед	Овощи свежие	20/30	0,18/0,24	0,02/0,03	0,62/0,75	3,15/4,2	2,2/3	70
	Суп куриный с вермишелью	150/200	6,58/10,75	6,46/10,82	11,99/23,24	140,86/234,59	1,5/2,1	142
	Рис отварной	100/150	2,78/4,17	4,47/6,7	15,8/23,7	158,31/237,49	1,98/2,97	65
	Биточки рыбные(ясли),рыба тушёная в соусе(сад)	50/70	6,83/17,3	3,81/12,3	24,8/2,6	99,75/125,3	0,37/1,61	239
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/ 33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/0,51	0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Полдник	Запеканка твор.-морковн. со сгущённым молоком	100/20 120/20	11,66/17,49	10,29/15,43	23,78/35,67	234/351	0,71/1,06	235
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	113
Итого за четвёртый день:			39,53/66,95	36,27/61,12	210,1/262,59	1319,66/1871,78	9,73/14,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5. Пятница/ Первая неделя								
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4,66/ 6,21	5,6/ 7,47	18,82/ 25,09	144/ 192	1,46/ 1,95	416
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	1,25/1,5	1,33/1,6	10,08/12,1	50/60	0,54/0,65	397
Второй завтрак	Фрукт	100/120	4,23/5,08	4,67/5,6	5,84/7	86,14/103,25	1,02/1,23	251
Обед	Овощи свежие	20/30	0,18/0,24	0,02/0,03	0,62/0,75	3,15/4,2	2,2/3	70
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/5 200/6	3,38/ 4,22	5,2/ 6,5	11,03/ 13,77	116,11/ 145	7,97/ 9,95	34
	Суфле из куриного филе	85/100	9,79/ 12,23	14,63/ 18,28	4,47/ 5,58	326,93/ 408,66	0,11/ 0,13	183
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/ 4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/ 1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/ 99	0,73/ 0,96	241
Полдник	Пирожок с овощным фаршем (картофель, капуста)	80/100	3,87/4,51	4,32/5,04	24,4/28,47	162/189	18,51/ 21,6	294-299 302-303
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	113
Итого за пятый день:			33,78/43,63	51,04/65,17	168,68/219,02	1342,79/1722,7	34/41,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6. Понедельник / Вторая неделя								
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150/200	5,5/ 7,33	5,9/ 7,87	20,91/ 27,88	158/ 210,67	1,47/ 1,96	67
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Кофейный напиток	150/200	1,25/1,5	1,33/1,6	10,08/12,1	50/60	0,54/0,65	38
Второй завтрак	Сок	100/120	0,75/1	0	15,15/20,2	63,3/84,4	3/4	537
	Вафля или печенье	30/40	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Суп – уха с рыбными консервами	150/200	4,24/ 5,3	5,2/ 6,5	20,24/ 25,3	112,8/ 150,3	9,64/ 12,05	41
	Овощное рагу, колбаса отварная	150/180 -/40	2,23/2,67 -/5,12	4,04/4,82 -/8,7	10,16/12,19 - /0,43	86,67/104 -/100,4	14,33/17,2 -/0	77 98
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Полдник	Вермишель отварная с маслом	100/150	4,2 / 6,3	5,31/ 7,8	30,13/ 45,2	177,7/ 266,55	0	205
	Икра кабачковая	30/50	0,36/0,6	2,1/3,5	2,2/3,7	29,1/48,5	-	-
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за шестой день:			24,83/39,3	30,07/49,33	193,03/260,92	1087,79/1591,42	30,71/38,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7. Вторник / Вторая неделя								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/ 6,44	6,07/ 7,53	21,29/ 25,38	159,75/ 192	1,46/ 1,95	91
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	1,25/ 1,5	1,25/ 1,5	10,42/ 12,5	48,33/ 58	0,54/ 0,65	253
Второй завтрак	Напиток из клюквы	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Овощи свежие	20/30	0,18/0,24	0,02/0,03	0,62/0,75	3,15/4,2	2,2/3	70
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/6	3,28/ 4,1	4,8/ 7,16	16,76/ 20,93	116,11/ 145	6,57/ 8,2	33
	Суфле из мяса говядины	85/100	36,12/ 48,16	14,28/ 19,04	1,73/ 2,3	280/ 373,34	0,3/ 0,4	287
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/ 33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/ 99	0,73/ 0,96	241
Полдник	Сдоба обыкновенная	60/90	4,8/5,6	3,69/4,3	20,98/24,48	156,3/182,3	0,26/0,3	466
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	113
Итого за седьмой день:			61,54/80,76	50,05/65,81	171,06/219,6	1313/1678,69	16/18,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			

День 8.
Среда / Вторая неделя

Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/200	4,67/ 6,21	5,79/ 7,73	20,78/ 27,71	150,75/ 201	1,47/ 1,95	84
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Какао с молоком	150/200	1,25/1,5	1,33/1,6	10,08/12,1	50/60	0,54/0,65	248
Второй завтрак	Отвар шиповника	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,23	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/6	5,94/ 7,92	4,36/ 5,82	8,23/ 10,98	96/ 128	9,37/ 12,5	27
	Картофельное пюре,	100/150	2,04/3,05	3,68/ 5,24	12,04/18,06	94,7/142	9,58/14,36	206
	Гуляш из мяса говядины	30/30 45/45	4,5/ 6,75	5,7/ 8,55	1,85/ 2,78	123,6/ 185,4	0,6/ 0,9	152
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/99	0,73/ 0,96	241
Полдник	Омлет натуральный	60/80	7,18/8,97	6,8/8,5	6/ 7,5	125,6/157	0,39/0,49	110
	Чай сладкий с лимоном	150/200	0,04/0,04	0/0	9,1/12,3	35/47	1,6/2	200-264
Итого за восьмой день:			32,67/44,92	33,85/ 45,98	158,41/213,57	1119,17/1526,4	28,01/38,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9. Четверг / Вторая неделя								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	4,76/ 6,35	6,38/ 8,51	16,4/ 21,86	140,25/ 187	1,46/ 1,95	93
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Чай сладкий с молоком	150/200	0,67/ 1,48	0,83/ 1,7	11,25/ 14,47	46,67/ 76	0,54/ 0,69	261
Второй завтрак	Кисель	150/200	0	0	24/30	116/129	0/0	133
Обед	Овощи свежие	20/30	0,18/0,24	0,02/0,03	0,62/0,75	3,15/4,2	2,2/3	70
	Уха из рыбы	150/200	4,24/ 5,3	5,2/ 6,5	20,24/ 25,3	112,8/ 150,3	9,64/ 12,05	41
	Каша гречневая с куриным филе	150/200	10,54/ 13,3	10,14/ 13,25	14,6/ 21,9	281,3/ 377	5,23/ 6,1	186/181
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/ 33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0	20,45/ 24,23	83/99	0,73/ 0,96	241
Полдник	Пудинг твор.-рисовый со сгущенным молоком	100/20 120/20	14,73/ 22,1	9,94/ 14,91	18,93/ 28,39	224/336	0,19/ 0,28	236
	Чай п/сладкий	150/200	0/0	0/0	8,98/11,98	30/45	0,27/0,5	263-264
Итого за девятый день:			43,67/60,5	41,64/56,38	212,5/278,89	1459,39/1951,1	20,99/26,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10. Пятница / Вторая неделя								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4,16/ 5,55	5,6/ 7,47	19,56/ 26,08	144/ 192	1,46/ 1,95	173
	Батон с маслом	20/6 40/8	1,61/ 3,16	4,86/ 6,78	10,88/ 21,68	94,12/ 161,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,25/ 1,5	1,25/ 1,5	10,42/ 12,5	48,33/ 58	0,54/ 0,65	253
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	100/120	4,23/5,08	4,67/5,6	5,84/7	86,14/103,25	1,02/1,23	251
	Напиток «Витаминный»	150/200	0,42/0,51	0/0	20,45/24,3	83/99	0,73/0,96	241
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150/200	6,34/ 8,8	4,12/ 6,85	17,51/ 22	118,87/ 180	4,83/ 6,1	36
	Макароны отварные	100/150	3,64/5,46	3,86/5,79	20,3/30,45	130,4/195,7	0	202
	Печень по –строгановски	50/70	6,43/ 7,5	8,4/ 9,8	2,27/ 2,65	94,5/ 110,25	1,36/ 1,59	115
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4	1,2/1,5	20/25	103,6/129,5	0	701
	Хлеб ржаной	10/20	0,65/1,3	0,13/0,26	3,4/6,8	16,5/33	0	700
	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	150/200	0,42/ 0,51	0/ 0	20,45/ 24,23	83/ 99	0,73/ 0,96	241
Полдник	Пирожок с фруктовым фаршем (джем, курага)	80/100	3,87/4,51	4,32/ 5,04	24,4/28,47	162/189	18,51/21,6	294-303
	Чай сладкий	150/200	0,04/0,04	0/0	9,1/12,3	35/47	1,6/2	200-264
Итого за десятый день:			36,26/47,92	38,41/50,59	184,58/ 243,46	1199,46/1596,8	30,78/37,04	
Итого за весь период:			374,55/ 519,63	388,38/ 535,8	1899,42/ 2478,47	12489,49/ 16898,2	279,77/ 353,55	

Среднее значение за период:			37,45/ 51,9	38,83/ 53,6	189,9/ 247,8	1248,9/ 1689,8	27,9/ 35,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,07% 14,69%	14,59% 15,17%	71,34% 70,14%			