

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева
Скоморохова Т.А.

« 01 »

2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по ДО
Галкина Н.В.

« 01 »

2021 г.



**Цикличное 10-дневное меню
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих образовательную программу дошкольного
образования ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева,
с 12-часовым режимом функционирования**

10 дневное меню с 3-7 лет 2022 Лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
<i>Обед</i>	Суп-уха с рыбными консервами	200	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Помидоры консервир.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Пирожки, печен.с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189	294, 302
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	200, 264
Итого за 1 день			26,05	27,61	182,71	1081,92	
день 2							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>2 Завтрак</i>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	200/5	3,38	5,2	11,03	116,11	34
	Котлеты рыбные с томатным соус	60/50	6,83	3,81	24,8	99,75	134, 228
	Перловка отварная	150	3,84	7	25,6	212	186
	Кисель	200	0,88	0,053	28,57	118,4	380
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Запеканка из творога со сгущенны	140/20	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	263, 264
Итого за 2 день			47,89	42,343	215,84	1519,56	
3 день							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	1
<i>2 Завтрак</i>	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
<i>Обед</i>	Суп с клецками со сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	136,6	37
	Птица в соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	179
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
<i>Упл.полдник</i>	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9	87,4	20
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263, 264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за 3 день			31,83	39,796	174,76	1309,83	
4 день							
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263, 264
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	
<i>2 завтрак</i>	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
<i>Обед</i>	Рассольник со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33

	Тефтели из говядины с т/соусом	60/50	7,69	8,13	6,26	129	174
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Упл.полдник	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,2	200,264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за 4 день			34,07	34,8	150,73	1036,96	
5 день							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	83
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	16
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
Обед	Суп с вермишелью со сметаной	200/5	5,85	5,81	19,99	155	100
	Плов из говядины	150	16,35	17,58	29,53	336,33	443
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Упл.полдник	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263,264
Итого за 5 день			41,79	42,56	186,02	1346,12	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	16
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
Обед	Суп гороховый с тушенкой из гов	200	4,3	3,9	17,51	105,6	38
	Макронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,45	203	195
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Упл.полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,2	200,264
Итого за 6 день			28,37	33,38	196,55	1122,22	
День 7							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
Обед	Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	Сельдь соленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	24
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Кисель	200	0,88	0,053	28,57	118,4	20
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Уплот.полдни	Пудинг из творога	120/20	16,78	22,19	35,78	422	128
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	263,264
Итого за 7 день			42,09	48,563	175,26	1399,89	
День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	16
2 завтрак	Напиток лимонный	100	0,07	0,006	12,21	48	282
Обед	Суп с бобовыми со сметаной	200/5	4,3	3,9	17,51	105,6	38

	Суфле из кур	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	183
	Капуста тушенная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	200
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,3	0,5	20,1	95	
Уплот.полдни	Пирожки, печен.с картофелем	70	4,51	5,04	28,47	189	294, 299
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263, 264
Итого за 8 день			33,18	39,656	180,24	1349,17	
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263, 264
	Батон	30	2,3	0,2	15,1	71	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,12	0,05	9,16	50	256
Обед	Борщ со сметаной	200/5	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Котлеты мясные с томатным соусом	70/50	8,96	9,49	7,31	150,5	161, 228
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Уплот.полдни	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263, 264
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	
Итого за 9 день			38,55	40,97	168,61	1204,38	
День 10							
Завтрак	Гречка с молоком	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Батон с маслом	30 5	2,3	4,36	14,62	108	16
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	442
Обед	Суп с яйцом и сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	139,6	24
	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170	211
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	3,3	0,5	20,1	95	
Уплот.полдни	Гребешок с повидлом	65	4,02	2,09	35,96	178,75	417
	Чай с сахаром	200	0	0	13,31	47,77	263, 264
Итого за 10 день			32,34	29,91	180,18	1253,44	