

структурное подразделение Больше-Алдаркинского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области – Детский сад с. Большое Алдаркино

Утверждено:  
Директор ГБОУ  
СОШ № 2 «ОЦ» с.Борское  
\_\_\_\_\_Л.М.Жабина

«08» 04. 2019г



C=RU, O=ГБОУ СОШ  
№ 2 «ОЦ» с. Борское,  
CN=Жабина Л.М.,  
E=school2\_bor@samar  
a.edu.ru  
008c27466c032716bf  
2022.03.02 11:16:  
50+04'00'

# Сезонное десятидневное меню Детского сада с. Большое Алдаркино

с. Большое Алдаркино

## Примерное десятидневное меню Детского сада Большое Алдаркино

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	160	3,24	4,28	23,16	144,38	0,89	№3.1
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№5.1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	№10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12,93</b>	<b>12,69</b>	<b>85,57</b>	<b>486,82</b>	<b>1,86</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		1,5	2,0	2,1	32	0,15	
<b>Обед</b>	Борщ с курицей, со сметаной	8/12/160	9,36	10,81	18,76	205,78	15,81	№ 1.0
	Жаркое по-домашнему с мясом	210	17,54	17,25	24,49	222,54	9,66	№ 10.1
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0	№ 10.28
	<b>Итого за обед</b>	<b>643</b>	<b>32,58</b>	<b>28,89</b>	<b>97,85</b>	<b>678,39</b>	<b>25,83</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	80	5,43	11,17	41,71	205,56	0	№10.22
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
<b>Итого за полдник</b>		260	5,56	11,17	55,51	253,44	3,6	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>51,07</b>	<b>52,75</b>	<b>238,93</b>	<b>1418,65</b>	<b>31,29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная жидкая	140	4,17	5,0	20,34	142,09	1,4	№10.43
	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№ 10.21
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	№10.32
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,05</b>	<b>15,16</b>	<b>58,98</b>	<b>416,09</b>	<b>2,57</b>	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	180	1,85	2,94	14,28	119,12	8,58	№ 2.0
	Гуляш из курицы	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0	№ 10.2
	Отварные макаронные изделия	130	5,0	0,75	27,0	134,42	0	№ 10.3
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>628</b>	<b>24,97</b>	<b>18,16</b>	<b>87,81</b>	<b>643,32</b>	<b>98,58</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 10.23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Чай с сахаром	180	0,002	0	13,56	50,4	0	№10.33
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>9,43</b>	<b>9,26</b>	<b>26,43</b>	<b>222,33</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,45</b>	<b>42,58</b>	<b>173,22</b>	<b>1281,74</b>	<b>101,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	160	1,44	0,21	18,2	132,09	0,18	№10.44
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,73</b>	<b>9,3</b>	<b>58,76</b>	<b>355,59</b>	<b>4,97</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с курицей	8/172	5,15	0,43	14,51	91,69	3,83	№ 3.0
	Картофель тушёный с курицей	200	14,8	10,93	34,0	295,07	30,69	№10.4
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	№10.18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>638</b>	<b>25,62</b>	<b>12,22</b>	<b>94,08</b>	<b>547,42</b>	<b>44,84</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	80	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	№ 4.3
	Джем	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	№ 10.39
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>15,89</b>	<b>12,27</b>	<b>109,62</b>	<b>261,96</b>	<b>3,81</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,69</b>	<b>35,04</b>	<b>262,46</b>	<b>1189,97</b>	<b>53,62</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеном	140	4,9	5,7	12,86	122,5	0,72	№10.45
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	№ 10.21
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
<b>Обед</b>	Щи с курицей, со сметаной	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	№ 4.0
	Суфле рыбное	140	29,99	9,04	6,38	227,43	1,46	№ 10.5
	Тешёная свекла	70	1,12	2,1	5,74	47,98	0,9	№2.6
	Компот из сухофруктов + С витаминация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.29
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>47,15</b>	<b>18,8</b>	<b>75,36</b>	<b>637,91</b>	<b>16,04</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик с маком	80	6,69	8,42	42,35	215,56	0	№ 10.24
	Кисель	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№ 10.38
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,91</b>	<b>12,92</b>	<b>49,91</b>	<b>306,76</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,07</b>	<b>48,48</b>	<b>176,71</b>	<b>1344,17</b>	<b>18,58</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81	№10.46
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	10.32
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,81</b>	<b>19,06</b>	<b>65,41</b>	<b>491,79</b>	<b>1,78</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
<b>Обед</b>	Суп с клёцками, курицей, со сметаной	8/12/124	1,77	2,08	10,34	66,6	4,75	№ 5.0
	Клёцки	36	2,27	2,32	9,42	68,22	0	№ 10.40
	Ленивые голубцы с курицей	210	18,52	11,84	26,63	287,4	7,35	№10.7
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>28,84</b>	<b>17,35</b>	<b>97,07</b>	<b>661,34</b>	<b>102,1</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	№ 10.25
	Сгущённое молоко	20	2,5	1,7	11,2	64,1	0,04	
	Чай с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	№ 10.34
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>20,46</b>	<b>13,58</b>	<b>41,77</b>	<b>367,5</b>	<b>2,28</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,11</b>	<b>50,21</b>	<b>204,25</b>	<b>1520,63</b>	<b>106,16</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная жидкая	170	4,99	5,23	31,65	192,12	0,77	№ 10.47
	Груша	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	№ 10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,55</b>	<b>16,99</b>	<b>74,42</b>	<b>435,12</b>	<b>1,94</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с курицей	8/172	8,76	8,63	12,75	106,25	6,11	№ 6.0
	Овощное рагу с курицей	200	16,51	13,32	29,41	144,34	9,6	№10.8
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>32,17</b>	<b>23,49</b>	<b>100,64</b>	<b>519,63</b>	<b>16,55</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка с маслом, сахаром.	80	5,43	11,17	41,71	225,56	0	№ 10.26
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>648</b>	<b>32,17</b>	<b>23,49</b>	<b>100,64</b>	<b>519,63</b>	<b>16,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,28</b>	<b>51,65</b>	<b>230,57</b>	<b>1228,19</b>	<b>22,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	160	4,61	4,51	27,41	167,69	0,18	№ 10.48
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№ 10.20
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,22</b>	<b>18,02</b>	<b>71,82</b>	<b>503,35</b>	<b>1,15</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
<b>Обед</b>	Борщ с курицей, со сметаной	8/12/160	8,61	8,89	11,58	158,22	14,72	№ 7.0
	Рыбная котлета	70	10,46	4,86	15,65	71,89	0,6	№ 10.9
	Картофельное пюре	130	2,84	4,17	20,97	159,58	23,21	№10.10
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,3	25,2	97,9	0,36	№10,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>618</b>	<b>26,62</b>	<b>19,2</b>	<b>97,36</b>	<b>612,98</b>	<b>40,68</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 10.23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Чай с сахаром	180	0,002	0	13,56	50,4	0	№10.33
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>9,43</b>	<b>9,26</b>	<b>26,43</b>	<b>222,33</b>	<b>0,18</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,27</b>	<b>46,48</b>	<b>195,61</b>	<b>1338,66</b>	<b>42,01</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая	160	3,29	4,06	26,13	166,9	0,4	10.49
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	10.32
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,85</b>	<b>9,07</b>	<b>80,35</b>	<b>435,75</b>	<b>1,57</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	8/12/160	4,33	5,64	20,81	162,04	5,95	№8.0
	Капуста тушёная с курицей	210	15,6	6,07	10,33	197,66	23,8	№10.11
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>638</b>	<b>26,21</b>	<b>12,82</b>	<b>81,82</b>	<b>598,82</b>	<b>119,75</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	№ 10.25
	Джем	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	№ 10.39
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>18,09</b>	<b>13,81</b>	<b>32,82</b>	<b>319,96</b>	<b>3,84</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,15</b>	<b>35,7</b>	<b>194,99</b>	<b>1354,53</b>	<b>125,16</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша перловая молочная жидкая	140	5,02	5,38	24,59	166,37	6,49	10.50
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	№ 10.21
	Груша	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	№ 10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>18,86</b>	<b>19,79</b>	<b>68,94</b>	<b>505,21</b>	<b>7,57</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	35/145	4,6	1,86	13,33	87,83	8,78	№9.0
	Плов из отварной курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	№10.12
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>648</b>	<b>32,93</b>	<b>10,47</b>	<b>106,03</b>	<b>650,65</b>	<b>10,15</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	80	9,7	10,1	31	268,1	0,05	№ 10.27
	Чай с сахаром.	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№ 10.38
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,92</b>	<b>14,6</b>	<b>38,56</b>	<b>359,3</b>	<b>0,59</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,71</b>	<b>44,86</b>	<b>213,53</b>	<b>1515,16</b>	<b>18,31</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,2	16,94	130,68	0,79	№ 10.51
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,95</b>	<b>10,53</b>	<b>54,08</b>	<b>360,48</b>	<b>1,96</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
<b>Обед</b>	Щи с курицей, со сметаной	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	№ 4.0
	Биточки из кур.	70	10,8	6,76	6,29	101,1	0,2	№10.14
	Каша гречневая	100	4,35	4,47	29,94	180,42	0,7	№ 10.13
	Соус овощной	30	0,62	1,56	3,04	31,88	2,03	№ 10.52
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	№10.18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	<b>Итого за обед</b>	<b>638</b>	<b>31,85</b>	<b>20,88</b>	<b>94,06</b>	<b>592,12</b>	<b>26,67</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с маслом, сахаром	80/5/10	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	№ 10.24
	Чай с сахаром.	275	0,002	0	13,56	50,4	0	№ 10.33
	<b>Итого за полдник</b>	<b>18,06</b>	<b>18,06</b>	<b>12,26</b>	<b>119,93</b>	<b>309,5</b>	<b>0,25</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,86</b>	<b>43,67</b>	<b>268,07</b>	<b>1262,76</b>	<b>28,88</b>	
	Итого за весь период:		<b>568,82</b>	<b>459,79</b>	<b>2174,27</b>	<b>13535,55</b>	<b>544,15</b>	
	Среднее значение за период:		<b>56,88</b>	<b>45,98</b>	<b>217,43</b>	<b>1353,55(75%)</b>	<b>54,42</b>	