

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУРЬЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ С.К. ИВАНЧИКОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Гурьевский ЦО

им. С.К. Иванчикова»

_____ Т.И. Коновалова

Приказ №

от « » 2023 г.

**Примерное индивидуальное 10-дневное меню для питания обучающихся 3-7 лет
структурного подразделения «Гурьевский детский сад»
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 1</i>											
<i>Завтрак</i>											
67	Каша геркулесовая молочная	250	6.66	11.0	22.64	270.4	190.82	0.9	0.01	0.20	0.9
126	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5.04	21.50	145.34	190.62	0.14	0.12	0.3	7.3 6
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	15.5	170	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
130	Сок	180	0.00	0.00	17.57	80.0	12.18	2.43	0.2	0.5	12. 80
<i>Обед</i>											
15	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,18	0,60	0,018	0,02 4	6,0
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2.68	2,38	17.14	104.74	24.6	1.08	0.11	0.06	8.2 5
126	Рисовые зразы с мясом	150	15.72	21.18	19.8	338.0	12.78	1.86	0.08	0.08	0.0
343	Сметанный соус	12	0.38	1.66	1.04	20.7	8.84	0.03	0.003	0.00 6	0.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24,9	101.7	28.63	1.12	0.001	0.00 1	0.3 6
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
122	Оладьи с джемом	110/20	8.66	13.40	64.0	411	88.2	1.39	0.17	0.11	0.1 6
127	Молоко стерилизованное	180	2.8	3.2	4.1	56.0	121.0	0.1	0.02	0.13	0.6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 2</i>											
<i>Завтрак</i>											
66	Каша «Дружба» молочная	250	6,32	10.18	26.34	223.16	183.80	0.54	0.08	0.20	0.9
397	Какао на молоке	180	6,2	6,4	22.36	169.82	110.57	0.35	0.02	0.12	0.54
1	Бутерброд с маслом и сыром	24/8/18	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0,36	0,14	12.3	57	1.9	13.0	1.3	1.7	5,6
<i>Обед</i>											
33	Салат витаминный	60	0,68	5.45	6.2	69.0	15.8	0,49	0,01	0,01	3,41
35	Суп гороховый	250	7.15	0.6	20.15	127.35	59.8	2.65	0,25	0,07	5.32
321	Картофельное пюре	180	4.08	6.40	27.24	183.0	49.2	1.0	0.17	0.15	2.42
	Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе	80/12	6.53	4.58	3.08	80.0	20.6	0.35	0.04	0.02	1.64
376	Компот из кураги	180	0.39	0.17	19.8	81.0	7.61	0.44	0.018	0.0	0.25
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
415	Крендель «Сахарный»	80	4.96	9.08	45.04	281.77	14.29	0.74	0.05	0.04	0.0
194	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.6	52.0	0.40	0,04	0,00	0,00	0,00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 3</i>											
<i>Завтрак</i>											
229	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/12	17.0	18.1	17.5	299.0	128.27	0.70	0.03	0.21	0.04
194	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.06	52.0	0.40	0.04	0.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0,36	0,14	12.3	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5,6
<i>Обед</i>											
15	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,18	0,60	0,018	0,024	6,0
3	Суп овсяный	250	5.0	3.2	13.4	16.95	48.83	1.23	0.15	0,01	4.98
282	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	1.20	0.08	0.13	0.12
204	Макароны отварные	180	10.17	10.20	31.55	234.0	100.87	1.40	0,06	0,06	0.9
376	Компот из кураги	180	0.39	0.17	19.8	81.0	7.61	0.44	0.018	0.0	0.25
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
	Печенье	60	4,41	6,98	47,6	240.0	17.4	1,26	0.04	0.02	0.00
	Йогурт	180	5.04	3.9	7.27	96.0	216	0,18	0,04	0,26	1.26

	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
--	-------------------	----------	------------------	--	--	--	--------------------	--	--------------	--	--

№ рецептуры			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 4</i>											
<i>Завтрак</i>											
64	Каша гречневая молочная	250	6.98	10.42	25.0	277.38	184.48	1.5	0.1	0.22	0.9
397	Какао на молоке	180	6.2	6.4	22.36	169.82	110.57	0.35	0.02	0.12	0.54
1	Бутерброд с маслом и сыром	24/8/18	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0,36	0,14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
<i>Обед</i>											
418	Салат из отварной свеклы	60	0.8	3.2	9.2	67.0	14.64	0,55	0,01	0,01	0.40
67	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/6	1.74	4,8	8.48	84.75	43.32	0,79	0.05	0.04	18.46
103	Оладьи из печени	80	13.55	12.4	4.96	192.5	8.89	5.0	0.18	1.4	10.56
321	Картофельное пюре	180	4.08	6.40	27.24	183.0	49.2	1.0	0,17	0,15	24.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.9	101.7	28.63	1.12	0,001	0,001	0.36
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
180	Маннe биточки	150	3.95	4.31	43.26	227.77	41.2	0.32	0.07	0.06	0.18
118	Кисель	180	0.42	0.04	23.0	92.7	12.0	0.28	0.004	0.01	0.82

	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества	Минеральные вещ-ва	Витамины, мг
--	-------------------	----------	------------------	--------------------	--------------

№ рецептуры			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 5</i>											
<i>Завтрак</i>											
56	Омлет натуральный	100	28.0	19.0	17.1	158	233.7	1.15	1.15	0.4	0.37
	Горошек зелёный консервированный	60	1.86	0.12	3.81	23.88	10.85	0.38	0.01	0.01	1.62
126	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,5	145,34	190,34	0.14	0.12	0.03	7,3
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0,36	0,14	12.13	57	1.9	13.0	1.3	1.7	5,6
<i>Обед</i>											
10	Салат «Рыжик»	60	0.8	3.2	9.2	67.0	14.66	0.55	0.01	0.01	0.40
76	Рассольник «Ленинградский»	250	2.18	5.12	16.66	121.5	26.55	1.11	0.10	0.06	1.65
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	11.4	9.64	55.0	225.0	18.9	6.05	0.28	0.28	0.0
278	Бефстроганов из отварной говядины	120	20.68	16.57	4,38	249.0	44.5	1.32	0.04	0,14	0,01
114	Напиток из плодов шиповника	180	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
123	Хлеб ржаной	340	1,98	0,36	10,02	52,2					0
<i>Полдник</i>											
237	Запеканка из творога	150	21,05	14,4	20,5	490,00	76,6	0,36	0,02	0,13	0,12
343	Сметанный соус	12	0,38	1,66	1,04	20,7	8,84	0,03	0,003	0,00 6	0,0
194	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.6	52	0.40	0.04	0.00	0.00	0.00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 6</i>											
<i>Завтрак</i>											
68	Каша пшеничная молочная	250	6.76	10,42	25,86	280.94	185.86	0,72	0.2	0.2	0.9
126	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	21.50	52,0	0,40	0.04	0.00	0.00	0,00
1	Бутерброд с маслом и сыром	24/8/18	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.00
<i>Второй завтрак</i>											
130	Сок	180	0.00	0.00	17.57	80.04	12.18	2.43	0.2	0.5	12.80
<i>Обед</i>											
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1.33	7.07	4.03	85.55	33.02	0.60	0.05	0.05	69.77
3	Суп картофельный с рыбой и со сметаной	250/6	9.57	4.48	13.30	131.80	31.8	1.40	0,15	0.08	5.54
88	Плов с мясом	180	17.5	15.3	22.2	296.4	13.51	2.53	0.15	0.09	0.37
376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.9	101.7	28.63	1.12	0.001	0.001	0.36
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
122	Блины с джемом	110/20	7.8	13.43	62.95	403	103.7	1.8	0.09	0.16	0.26
127	Молоко стерилизованное	180	2.8	3.2	4.1	56.0	121.0	0.1	0.02	0,13	0,6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 7</i>											
<i>Завтрак</i>											
10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.66	11.0	22.64	216.44	190.82	0.9	0.1	0.20	0.9
397	Какао на молоке	180	6,2	6,4	22.36	169.82	210.57	0.35	0.02	0.12	0.54
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0,36	0.14	12.3	57	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
<i>Обед</i>											
3	Суп «Шахтерский»	250	5.41	5.82	17.05	139.9	20.83	1.23	0.06	0.1	4.98
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.43	137.25	36.97	1.0	0.13	0.11	18.6
48	Капуста тушёная	120	4.24	8.96	9.3	160.0	118	1.68	0.04	0.05	22.6
282	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	1.20	0.08	0.13	0.12
376	Компот из кураги и изюма	180	0.39	0.17	19.8	81.0	7.61	0,44	0.018	0.00	0.25
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
415	Булочка «Домашняя»	80	5.24	9.7	49.4	306.2	11.1	0.9	0.06	0.03	0.00
194	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.6	52.0	0.40	0.04	0,00	0,00	0.00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 8</i>											
<i>Завтрак</i>											
231	Сырники из творога со сметанным соусом	150/12	28.0	19.0	17.1	351.0	233.7	1.15	1.15	0.4	0.37
195	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,6	15,8	80,0	53,20	0.08	0.01	0.06	0,26
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.3	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
<i>Обед</i>											
10	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	12,42	0,33	0,02	0,03	1,03
67	Борщ с картофелем и капустой со сметанной	250/6	4.29	5.1	14.53	118.25	50.25	1.70	0.09	0.05	6.28
282	Биточки куриные	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	1.20	0,08	0,13	0.12
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	225.0	14.23	4.54	0.21	0.10	0.00
376	Компот из кураги	150	0.39	0.17	19.8	101.0	7.61	6.44	0.018	0.00	0.25
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
	Вафли	60	1,96	1,98	294,00	1,08	0.3	1.08	0.12	0.07	0.0
	Ацидолакт	180	4,68	5,25	6,75	158,00	216	0.18	0.1	0.28	1.44

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 9</i>											
<i>Завтрак</i>											
70	Каша рисовая молочная	250	6.04	8.96	31.32	239.34	188.74	0.56	0.06	0.22	0.9
126	Кофейный напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,50	145,34	190,62	0.14	0.12	0.03	7,36
1	Бутерброд с маслом и сыром	24/8/18	3.0	9.4	15.5	170.0	10.0	1.3	0.05	0.02	0.0
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
<i>Обед</i>											
418	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,2	9,2	67,0	14,64	0,55	0,01	0,01	0,40
43	Суп «Крестьянский»	250	2,37	5,75	11,62	107,5	25,85	0,45	0,03	0,03	6,01
255	Котлета рыбная	80	10.64	3.76	7.67	107.0	42.7	0.59	0.07	0.08	0.34
204	Макароны отварные	180	10.17	10.20	31.55	234.0	1.87	1.40	0,06	0,06	0.9
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.39	0.01	24,9	101.7	28.63	1.12	0.001	0.00	0.36
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
56	Омлет натуральный запечённый	150	28.0	19.0	17.1	351.0	233.7	1.15	1.15	0.4	0.37
194	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.6	52.0	0.40	0.04	0.00	0.00	0.00
122	Хлеб пшеничный	40	2.43	0.3	14.64	77.0	0.03	1.08	1.01	0.07	0.00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День 10</i>											
<i>Завтрак</i>											
185	Каша манная молочная	250	7.26	9.64	31.41	241.0	125.47	0.41	0.06	0.14	0.22
397	Какао на молоке	180	6.2	6.4	22.36	169.82	110.57	0.35	0.02	0.12	0.54
2	Бутерброд с джемом	40/15	2.51	3.93	28.88	161.0	10.9	0.87	0.05	0.03	0.1
<i>Второй завтрак</i>											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
<i>Обед</i>											
9	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	5,44	5,77	67,17	23,3	0,33	0,01	0,01	9,18
35	Суп картофельный с бобовыми	250	7.15	0.6	20.15	127.35	59.8	2.65	0.25	0.07	5
94	Жаркое «По домашнему»	180	7.2	11.3	22.13	222.6	81.0	2.6	0.2	0.24	8.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.9	101.7	28.63	1.12	0.001	0.001	0.36
123	Хлеб ржаной	40	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
<i>Полдник</i>											
212	Лапшевник с творогом и сметанным соусом	150/12	12.06	9.80	20.8	262.0	87.7	1.20	0.08	0.14	0.10
195	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.6	15.8	80.0	53.20	0.08	0.01	0.06	0.26