



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ с.Екатериновка

Е.Н.Измайлова

2025 г.

18 июня

Примерное двухнедельное меню

рациона питания, витаминизации для воспитанников

СП детский сад «Ручеёк» ГБОУ СОШ с. Екатериновка

муниципального района Приволжский Самарской области

День № 1

День № 1														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич- еская ценность	Витамин С	№ рецептуры (технологи	
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У				
День 1														
Завтрак	Суп рисовый молочный	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44			
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР	
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	4,20	2,23	17,27	125,18	250	4,72	2,5	19,4	140,65		39	
	Капуста тушеная с мясом	140	13,01	13,03	19,59	236,74	200	14,62	14,64	22,01	266		336	
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР	
Полдник	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	60	7,62	6,9	0,42	94,5			
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 2													
Завтрак	Каша молочная манная	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		94
	Чай с лимоном	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Суп картофельный рыбный	200	14,18	0,67	10,26	117,30	250	15,93	0,75	11,53	131,8		
	Гуляш с перловкой	140	21,54	3,38	23,67	208,62	200	24,2	3,8	26,6	234,4		
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
	Вафли	30	10,54	2,68	12,4	230	30	10,54	2,68	12,4	230		ПР
Полдник	Какао на молоке	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		39

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	рецептуры (технологической)
		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		
		1-3 года					3-7 лет						
День 3													
Завтрак	Каша молочная Геркулес	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		69
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	7,79	1,34	15,80	103,69	250	8,75	1,5	17,75	116,5		
	Жаркое по домашнему	140	8,51	8,70	15,54	195,24	200	9,56	9,77	17,46	219,37		276
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Сырники творожные	100	17,17	13,46	13,06	249,91	100	17,17	13,46	13,06	249,91		157
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 4													
Завтрак	Каша молочная гречневая	160	5,87	7,48	21,54	173,73	200	6,60	8,40	24,20	195,20		66
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	4,21	2,23	17,25	125,18	250	4,73	2,5	19,38	140,65		82
	Тушеная рыба с гороховым пюре, подлив	160	16,41	6,11	10,86	194,29	200	18,44	6,86	12,2	218,3		254
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Омлет	80	15,97	6,28	7,25	99,94	80	15,97	6,28	7,25	99,94		79
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 5													
Завтрак	Каша молочная пшенная	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		
	Чай с лимоном	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	3,76	2,12	13,62	105,39	250	4,23	2,38	15,3	118,42		73
	Гуляш с макаронами	140	12,64	0,89	32,57	193,66	200	14,2	1	36,6	217,6		317
	Салат из свеклы	80	1,80	2,40	10,50	69,50	80	1,80	2,40	10,50	69,50		128
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Вафли	30	10,54	2,68	12,4	230	30	10,54	2,68	12,4	230		ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		395
	Банан	80	0,87	0,26	18,27	71,20	80	0,87	0,26	18,27	71,20		ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)	
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У				
День 6														
Завтрак	Каша молочная ячневая	160	5,87	7,48	21,54	173,73	200	6,60	8,40	24,20	195,20		94	
	Чай с лимоном	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		391	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР	
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР	
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	3,38	2,58	1,42	51,35	250	3,8	2,9	1,6	57,7			
	Жаркое по домашнему	140	8,51	8,70	15,54	195,24	200	9,56	9,77	17,46	219,37		276	
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		128	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7			
Полдник	Булочка малышка	90	4,31	9,54	50	295,86	90	4,31	9,54	50	295,86		ПР	
	Йогурт	150	4,14	4,73	11,21	107,11	166	4,65	5,31	12,6	120,35		ПР	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 7													
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		70
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Свекольник на мясном бульоне	200	9,97	12,46	21,72	86,06	250	11,2	14	24,4	96,7		82
	Гуляш с перловкой	140	21,54	3,38	23,67	208,62	200	24,2	3,8	26,6	234,4		
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Пшеничник	90	2,99	4,95	10,17	97,4	90	2,99	4,95	10,17	97,4		
	Кисель	150	0,00	0,00	24,55	98,88	200	0	0	27,58	111,1		122

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры (технологической)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 8													
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	160	5,52	7,65	28,84	206,48	200	6,20	8,60	32,40	232,00		
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	7,79	1,34	15,80	103,69	250	8,75	1,5	17,75	116,5		
	Гречка с мясом	140	22,65	18,11	29,16	370,02	200	25,45	20,35	32,76	415,75		

Полдник	Кисель	150	0,00	0,00	#ЗНАЧЕН!	#ЗНАЧЕН!	200	0	0	27,58	111,10		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
	Пудинг творожно-манный	100	14,3	8,97	12,28	192,8	100	14,3	8,97	12,28	192,8		
	Какао на молоке	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамин С	№ рецептуры (технологи
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 9													
Завтрак	Каша молочная пшенная	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		391
	Чай с лимоном	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	30	2,28	0,24	14,58	66,40	2,8	ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4		
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	3,76	2,12	13,62	105,39	250	4,23	2,38	15,3	118,42		73
	Гуляш с макаронами	140	12,64	0,89	32,57	193,66	200	14,2	1	36,6	217,6		317
	Салат из свеклы	80	1,80	2,40	10,50	69,50	80	1,80	2,40	10,50	69,50		128
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Вафли	30	10,54	2,68	12,4	230	30	10,54	2,68	12,4	230		
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		395
	Банан	80	0,87	0,26	18,27	71,20	80	0,87	0,26	18,27	71,20		ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры (технологии)
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 10													
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5,92	9,79	20,11	192,63	200	6,65	11,00	22,60	216,44		
	Чай с сахаром	150	0,20	2,72	11,57	43,86	200	0,22	3,06	13,00	49,28		393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	ПР
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,20	2,23	17,27	125,18	250	4,72	2,5	19,4	140,65		39
	Плов из птицы	180	22,65	18,11	29,16	370,02	200	25,45	20,35	32,76	415,75		304
	Компот из сухофруктов	150	0,84	0,00	21,59	86,06	200	0,94	0	24,26	96,7		376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,40	39	3,1	0,3	19,9	90,7		ПР
Полдник	Пряник	60	7,62	6,9	0,42	94,5	60	7,62	6,9	0,42	94,5		
	Кофейный напиток с молоком	150	4,08	4,49	19,14	129,35	200	4,58	5,04	21,5	145,34		