

Примерное 10-дневное меню (осень-зима) от 1.5 до 3 лет МКОУ СОШ № 5 г. Майского дошкольное отделение «Ласточка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 понедельник							
Завтрак	Каша молочная манная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.37	14.3	49.74	357	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	1.97	21.79	111.4	
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	20.75	17.675	61.67	490.95	
Полдник уплотненный	Макароны отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	317
	Салат из свеклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	33
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник уплотненный		300	4.48	5.45	27.96	177.56	
Итого хлеб		80					
Итого за день		1310	34.14	42.315	161.06	1164.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2 вторник					
Завтрак	Каша молочная гречневая	130	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.77	14.3	46.2	344	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	62.49	34
	Плов из мяса кур	160	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	22.37	20.365	75.57	570.44	
Полдник уплотненный	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	110	21.04	14.46	20.58	296	237 351
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		260	21.08	14.47	27.57	324	
Итого хлеб		70					
Итого за день		1200	51.72	49.635	159.14	1285.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 3 среда					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.15	7.3	43.38	308	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Суп ленинградский	150	1.2	3.06	10.15	73	76
	Картофельная запеканка с мясом/ соус красный основной	160	9.39	7.96	22.59	198.7	291 228
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	12.48	11.395	66.85	420.65	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25.0	173	458
	Винегрет овощной	40	1.38	6.18	8.4	94.8	45
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		250	9.32	10.88	40.39	295.8	
Итого хлеб		70					
Итого за день		1260	29.49	31.585	172.61	1135.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 4 четверг					
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.37	14.3	49.74	357	
Второй завтрак	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	0.64	0.71	22.49	98.8	
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлеты из мяса	50	8.93	6.74	8.97	132	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5.8	5.6	33.3	211.4	188
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	19.91	15.785	86.17	573.35	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат из свеклы	40	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		250	8.1	8.59	26.38	279.04	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1260	36.02	39.385	184.78	1308.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 5 пятница					
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	3.30	4.06	21.24	135	168
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.4	13.5	46.5	333	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Биточки (котлеты) рыбные	50	7.61	2.45	5.33	74	255
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	12.63	8.975	60.7	376.45	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	110	3.29	10.01	22.71	218	206
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		260	3.33	10.02	29.7	246	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1200	22.86	32.995	146.7	1002.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 6 понедельник					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.3	3.5	14.12	108	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.36	12.93	32.39	278	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		100	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Суп «Полевой»	150	7.71	7.32	15.3	166.6	79
	Тефтели мясные	50	6.41	6.78	5.22	107.54	174
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	22.34	20.125	85.73	627.99	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	110	2.40	11.33	13.59	166	137
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		280	4.57	11.67	34.5	262.7	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1220	35.81	46.735	174.61	1280.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 7 вторник					
Завтрак	Каша пшенная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.34	8.08	42.81	314	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Макароны отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	317
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		500	22.38	17.485	65.68	510.95	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые	110	17.13	15.17	17.71	276	230
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		280	19.3	15.51	38.62	372.7	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1230	48.52	41.575	156.91	1244.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 8 среда					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	130	4.08	4.08	25.05	153.0	102
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.25	4.42	45.96	249.7	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	3.1	9.44	21.99	111.4	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Жаркое по- домашнему	160	18.35	4.70	16.32	180	276
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	21.33	8.025	58.07	390.45	
Полдник уплотненный	Омлет	110	7.52	13.46	1.57	157	215
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		280	13.32	16.98	31.31	332.7	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1290	44	28.865	157.33	1084.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 9 четверг					
Завтрак	Каша манная молочная	130	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.5	13.4	48.2	339	
Второй завтрак	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	0.64	0.71	22.49	98.8	
Обед	Суп вермишелевый	150	1.61	1.70	10.2	62.8	233
	Голубцы ленивые	110	10.61	6.81	15.09	164	298
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		450	14.11	8.885	59.4	375.75	
Полдник уплотненный	Оладьи (с повидлом, джемом)	125	10.57	8.9	61.2	364.0	449
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		275	10.61	8.91	68.19	392	
Итого хлеб		90					
Итого за день		1245	31.86	31.905	198.28	1205.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 10 пятница					
Завтрак	Каша молочная рисовая	130	2.32	3.96	24.08	142.0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	5.42	13.4	49.34	340	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35	67
	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	268
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		500	14.51	11.77	35.07	291.7	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		250	7.79	7.41	24.56	196.42	
Итого хлеб		100					
Итого за день		1270	29.26	34.59	130.96	939.52	
Итого за весь период		12485	363.68	379.585	1642.38	11650.75	
Среднее значение за период		1248.5	36.368	37.9585	164.238	1165.075	

