

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
№ 102/од от «11» апреля 2022 г.

Примерное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд
для детей 1,5 - 3 лет
СП детский сад «Лучик»
на весенне-летний период

возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
1 день	понедельник						
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	04001
Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,40	10001
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,00	15001
итого		16,62	11,75	38,59	254,77	6,08	
Обед							
Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00	01003
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,70	10,29	62,85	4,95	02001
Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,80	205,01	18,78	07013
Компот из свежих плодов и ягод сушеных	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	10017
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		18,53	10,80	65,35	435,46	28,02	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,06	10013
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00	12001
итого		8,46	6,44	33,73	226,00	2,06	
Ужин							
Пудинг из творога	120	18,17	12,91	29,20	306,00	0,23	06001
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
итого		18,97	13,48	50,79	406,82	130,23	
Всего в день		62,58	42,46	188,45	1323,04	166,38	

возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
2 день	вторник						
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,14	217,49	1,215	04002
Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,80	1,52	10010
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,00	0	01001
итого		12,50	16,04	67,39	462,29	2,74	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	2,85	01004
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	7,49	02002
Биточки рыбные запеченные	50	6,69	2,35	4,99	67,50	0,22	07003
Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,00	080047
Компот из смеси сухофруктов	150	0,68	0,12	35,67	147,38	0,00	10005
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		16,13	10,52	87,83	532,91	10,65	
Полдник							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,21	0,54	14001
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		6,72	5,08	17,84	144,21	0,54	
Ужин							
Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,18	162,40	0,23	05002
Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3,00	01003
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	10002
итого		12,77	12,44	26,62	268,40	6,06	
Всего в день		48,12	44,08	199,67	1407,80	19,98	

возрастная категория 1,5-5 года

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
3 день	среда						
Завтрак							
Каша ячневая	150	6,78	6,15	23,99	178,07	7,22	04003
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,16	69,23	0,02	01002
итого		14,09	12,30	53,50	378,11	13,86	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,66	0,04	3,60	16,80	1,83	01005
Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	5,31	02003
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	03002
Гуляш из говядины	50	11,19	9,96	1,49	140,21	0,92	07016
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		19,06	14,82	60,17	463,98	23,17	
Полдник							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	14002
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		6,36	5,08	29,72	195,20	1,62	
Ужин							
Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,90	217,60	0,32	06002
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	10007
Киви	70	0,56	0,28	5,67	27,30	63,00	11002
итого		18,19	12,16	34,70	340,20	85,92	
Всего в день		57,70	44,36	178,09	1377,49	124,57	

возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
4 день	четверг						
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68	04004
Какао на молоке сгущеном	180	3,15	3,06	20,07	117,00	0,14	10012
Яйцо куриное отварное	20	5,20	4,80	4,00	62,80	0,00	05001
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		14,59	16,08	54,11	400,17	0,82	
Обед							
Салат из свежих помидоров перцем	30	0,33	3,06	1,23	33,60	15,72	01006
Суп картофельный с бобовыми	150	3,08	3,21	9,68	79,95	3,50	02004
Печень по-строгановски	50	7,20	2,89	1,78	60,76	0,26	07007
Каша перловая рассыпчатая	100	2,80	2,93	17,93	111,33	0,57	08002
Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		16,41	12,66	58,81	424,86	140,05	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,06	10013
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46	0,00	13003
итого		8,31	4,55	30,40	195,46	2,06	
Ужин							
Винегрет овощной	150	1,22	15,02	8,05	171,92	13,25	01007
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Чай с сахаром	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	10009
итого		11,72	17,90	28,08	261,88	17,75	
Всего в день		51,03	51,18	171,39	1282,37	160,67	

возрастная категория 1,5-5 года

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
5 день	пятница						
Завтрак							
Каша ячневая	150	6,78	6,15	23,99	178,07	7,22	04003
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,86	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	30	3,21	1,61	10,16	69,23	0,02	01002
итого		14,11	12,62	53,50	378,11	13,86	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,29	0,82	0,92	21,18	2,83	01012
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,54	1,43	9,18	71,06	5,48	02008
Тефтели мясные	50	3,70	4,10	4,88	71,25	0,36	07008
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	09001
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,00	08003
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		13,89	10,82	66,52	442,57	12,38	
Полдник							
Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,44	6,40	13,94	138,40	1,36	14004
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	11003
итого		8,44	7,48	45,22	286,40	11,36	
Ужин							
Тефтели рыбные тушеные	50	6,44	2,46	6,90	75,00	0,16	07002
Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	0,09	09002
Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	14,00	03003
Чай с вареньем	150	0,38	0,08	14,01	62,49	0,15	10003
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		1,88	0,66	24,29	313,68	0,15	
Всего в день		38,32	31,57	189,52	1420,76	37,75	

Возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
6 день	понедельник 2 неделя						
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150	4,50	6,15	21,98	161,25	0,17	04006
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,76	0,00	15002
итого		9,37	11,87	48,82	333,82	6,79	
Обед							
Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	2,85	01004
Суп овсяный на мясном бульоне	150	3,00	1,92	8,02	76,17	2,99	02006
Котлета рубленая	50	7,77	5,89	8,04	115,84	0,08	07015
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,00	16,37	08005
Компот из свежих плодов и ягод сушеных	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	10017
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		15,69	13,87	60,57	446,80	23,57	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,06	10013
Ватрушка с повидлом	50	6,41	3,81	20,27	140,28	0,03	12004
итого		10,99	7,89	27,85	225,28	2,09	
Ужин							
Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	04010
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
итого		7,00	7,24	36,73	246,15	130,09	
Всего в день		43,05	40,86	173,96	1252,05	162,54	

Возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецепту ры
7 день	вторник 2 неделя						
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	04007
Какао с молоком	180	4,16	3,55	28,12	159,80	1,52	10010
Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	4,00	62,80	0,00	05001
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		16,10	16,75	61,15	442,39	2,20	
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,90	39,45	2,59	01008
Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	14,81	02007
Птица отварная	50	7,59	7,59	0,40	101,12	0,00	07009
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	0,71	09004
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	03002
Компот из смеси сухофруктов	150	0,68	0,12	35,67	147,38	0,00	10005
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		15,08	15,99	81,31	534,81	30,22	
Полдник							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,21	0,54	14001
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	0,00	15001
итого		5,97	5,68	15,05	132,92	0,54	
Ужин							
Оладьи с маслом	120	8,74	14,05	46,25	346,50	0,41	12005
Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,51	34,17	2,36	10002
итого		8,85	14,07	54,76	380,67	2,77	
Всего в день		45,99	52,48	212,27	1490,79	35,72	

Возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
8 день	среда 2 неделя						
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	04001
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	35	3,72	1,88	11,85	80,77	0,02	01002
итого		12,91	14,24	50,59	380,28	7,32	
Обед							
Салат из свежей капусты и свежего огурца	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	01009
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	7,49	02002
Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,30	89,00	0,30	07010
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	0,71	09004
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,00	08003
Компот из сухофруктов	150	0,68	0,12	35,67	147,38	0,00	10005
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		27,36	10,87	80,21	543,59	11,29	
Полдник							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	14002
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	30,40	30,40	
итого		7,00	5,24	35,72	225,60	32,02	
Ужин							
Салат "Степной"	60	1,00	3,60	3,80	51,00	1,50	01010
Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,93	74,96	0,11	05002
Чай с сахаром	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	10009
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого		16,21	11,92	25,76	215,92	6,11	
Всего в день		63,48	42,26	192,28	1365,39	56,73	

Возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептур ы
9 день	четверг 2 неделя						
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,15	22,73	161,25	0,17	04008
Какао на молоке сгущеном	180	3,15	3,06	20,07	117,00	0,14	10012
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,00	0	01001
итого		8,43	13,93	51,93	363,25	0,31	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	6,13	01011
Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	5,31	02003
Тефтели из говядины с рисом	60	6,60	9,80	7,25	143,50	0,27	07011
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	03002
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		14,15	16,48	63,74	474,20	26,82	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,06	10013
Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,76	0,00	15002
итого		5,33	5,26	15,07	126,76	2,06	
Ужин							
Сырники из творога	120	22,43	15,20	13,68	280,80	0,30	06003
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Чай с вареньем	150	0,38	0,08	14,01	62,49	0,15	10003
итого		24,05	16,31	30,11	378,60	0,55	
Всего в день		51,95	51,98	160,85	1342,80	29,73	

Возрастная категория 1,5-3 года

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витами н С	Номер рецепту ры
10 день	пятница 2 неделя						
Завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	0,18	04005
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	10011
Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,16	69,23	0,02	01002
итого		12,34	13,50	49,84	367,29	6,82	
Обед							
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	01009
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,54	1,43	9,18	71,06	5,48	02008
Котлета рубленая из птицы	50	7,86	8,04	8,32	136,67	0,42	07012
Рагу овощное	100	2,50	3,39	9,63	84,21	5,62	03001
Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Хлеб "Подюжский"	40	2,60	0,40	16,40	82,40	0,00	13001
итого		16,76	15,27	57,73	460,94	134,30	
Полдник							
Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,90	5,76	12,55	124,56	1,22	14004
Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0,00	15002
Банан	120	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	11003
итого		8,14	7,20	61,06	339,30	13,22	
Ужин							
Горошек зеленый отварной	25	0,78	0,05	1,63	10,00	2,50	01003
Рыба запеченая в омлете	100	17,73	4,62	2,92	123,33	1,03	07004
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	10002
итого		20,14	5,27	25,04	227,33	6,36	
Всего в день		57,37	41,24	193,66	1394,86	160,70	

ИТОГО за 10 дней Дети 1,5-3 г.

день	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С
1	62,58	42,46	188,45	1323,04	166,38
2	48,12	44,08	199,67	1407,80	19,98
3	57,70	44,36	178,09	1377,49	124,57
4	51,03	51,18	171,39	1282,37	160,67
5	38,32	31,57	189,52	1420,76	37,75
6	43,05	40,86	173,96	1252,05	162,54
7	45,99	52,48	212,27	1490,79	35,72
8	63,48	42,26	192,28	1365,39	56,73
9	51,95	51,98	160,85	1342,80	29,73
10	57,37	41,24	193,66	1394,86	160,70
Среднее значение за период	51,96	44,25	186,01	1365,73	95,48