

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
структурного подразделения
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
детский сад «Лучик»
в возрасте от 1,5 до 3-х лет
с 12-часовым режимом пребыванием
на осенне-зимний период

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
1 день	понедельник						
Завтрак							
Каша пшениная 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 "Молочное"	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
итого	350	17,37	12,93	46,08	296,48	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 яблок и ягод сушеных	150	0,24	0,01	21,63	88,50	0,23	10017
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	520	18,69	10,73	69,07	448,36	26,96	
Полдник							
Молоко кипяченное	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	200	8,46	6,44	33,73	226,00	2,06	
Ужин							
Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,50	382,50	0,29	06001
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0,00	21,77	87,15	22,50	10015
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
итого	400	24,13	16,54	68,07	513,65	32,79	
Всего в день		68,65	46,63	216,94	1484,48	67,88	

Наименование блюد	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
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	355	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	110	2,67	3,94	26,91	153,78	0,00	08004
Компот из смеси сухофруктов	150	0,68	0,12	35,67	147,38	0,00	10005
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	550	16,41	10,92	90,28	544,49	10,65	
Полдник							
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	11004
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	300	7,52	5,28	25,34	182,21	38,54	
Ужин							
Омлет натуральный	150	11,78	13,59	4,82	187,38	0,27	05002
Горошек зеленый отварной	50,00	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	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	400	14,96	14,29	28,56	301,38	8,10	
Всего в день		51,39	46,53	211,56	1490,36	60,02	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
3 день	среда						
Завтрак							
Каша ячневая	150	5,40	5,01	29,66	185,16	0,17	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	360	12,71	11,16	59,17	385,20	6,81	
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	110	2,24	3,52	14,99	100,65	13,32	03002
Гуляш из говядины	50	11,19	9,96	1,49	112,50	0,92	07016
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	530	19,30	15,18	61,53	443,02	24,38	
Полдник							
Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	14002
Коржик молочный	50	3,40	5,84	32,28	195,84	0,00	12002
итого	230	8,26	10,34	51,72	338,04	1,62	
Ужин							
Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	272,00	0,41	06002
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0,00	21,77	87,15	22,50	10015
Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,00	90,00	11002
итого	430	23,55	14,99	47,17	433,45	113,01	
Всего в день		63,82	51,67	219,59	1599,71	145,82	

Наименование блюд	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
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	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	390	14,59	16,08	54,11	400,17	0,82	
Обед							
Салат из свежих помидоров с 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	110	3,08	3,22	19,72	122,46	0,63	08002
Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	530	16,73	12,99	60,60	433,59	140,11	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	10013
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46	0,00	13003
итого	210	9,22	5,37	31,91	212,47	2,47	
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
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
Чай с сахаром	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	10009
итого	420	12,12	18,30	37,88	305,88	27,75	
Всего в день		52,66	52,73	184,49	1352,11	171,14	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
5 день	пятница						
Завтрак							
Каша ячневая	150	5,40	5,01	29,66	185,16	0,17	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	360	12,73	11,48	59,17	385,20	6,81	
Обед							
Салат из моркови по-корейски	30	0,30	2,70	2,10	33,00	0,00	01013
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	110	4,03	3,09	19,34	121,35	0,00	08003
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	560	14,31	13,02	69,46	463,02	9,55	
Полдник							
Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,90	5,76	12,55	124,56	1,22	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	300	7,90	6,84	43,83	272,56	11,22	
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	130	2,51	3,66	14,02	125,18	18,2	03003
Чай с вареньем	180	0,46	0,10	16,81	74,99	0,18	10003
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого	410	12,09	7,74	49,54	355,07	18,63	
Всего в день		47,03	39,08	222,00	1475,85	46,21	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
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 "Молочное"	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,00	15001
итого	350	10,12	13,05	56,31	375,48	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	110	2,18	4,08	10,44	86,90	18,01	08005
Компот из свежих яблок и ягод сушеных	150	0,24	0,01	21,63	88,50	0,23	10017
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	520	16,05	14,17	65,24	467,60	24,15	
Полдник							
Молоко кипяченное	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	200	10,99	7,89	27,85	225,28	2,09	
Ужин							
Макароны отварные с сыром	120	7,43	8,00	18,17	174,40	0,11	04010
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0,00	26,12	104,58	27,00	10015
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
итого	400	9,05	8,40	54,09	322,98	37,11	
Всего в день		46,21	43,51	203,48	1391,34	70,14	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
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	390	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	9,26	8,52	0,79	66,79	0,21	07009
Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	0,71	09004
Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	13,32	03002
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	560	17,06	17,16	62,54	423,86	34,64	
Полдник							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,21	0,54	14001
Оладьи с маслом	80	5,83	9,37	30,83	231,00	0,27	12005
итого	260	11,05	13,87	38,39	322,21	0,81	
Ужин							
Суп вермишелевый на молоке	180	5,31	5,99	18,70	150,35	1,64	02009
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
Киви	100	0,80	0,40	8,10	39,00	90,00	11002
Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,51	34,17	2,36	10002
итого	450	7,72	6,99	45,59	276,52	94,00	
Всего в день		51,92	54,76	207,67	1464,97	131,64	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
8 день	среда 2 неделя						
Завтрак							
Омлет натуральный	130	10,21	11,78	4,18	162,40	0,23	05002
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	365	18,05	18,20	35,38	373,98	6,87	
Обед							
Салат из свежей капусты и свежего огурца	30	0,40	2,12	1,21	25,67	20,93	01014
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	110	4,03	3,09	19,34	121,35	0,00	08003
Компот из сухофруктов	150	0,68	0,12	35,67	147,38	0,00	10005
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	570	27,31	11,46	80,77	548,10	29,43	
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	200	6,36	5,08	29,72	195,20	1,62	
Ужин							
Салат "Степной"	150	2,50	9,00	9,50	127,50	3,75	01010
Чай с сахаром	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	10009
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	13002
итого	420	13,80	12,08	37,03	255,46	46,25	
Всего в день		65,51	46,82	182,89	1372,74	84,17	

Наименование блюد	Выход блюد	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С	Номер рецептуры
9день	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	355	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	110	2,24	3,52	14,99	100,65	13,32	03002
Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,01	3,00	10008
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	540	14,39	16,84	65,10	480,95	28,03	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	10013
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110,46	0,00	13003
итого	210	9,22	5,37	31,91	212,47	2,47	
Ужин							
Сырники из творога	130	24,30	16,47	14,82	304,20	0,33	06003
Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	09003
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	11001
Чай с вареньем	150	0,38	0,08	14,01	62,49	0,15	10003
итого	410	26,32	17,98	41,05	446,00	10,58	
Всего в день		58,36	54,12	189,99	1502,66	41,38	

Наименование блюد	Выхо д блюد	белк и	жир ы	углевод ы	Эн/ц ккал	Витами н С	Номер рецептур ы
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	360	12,34	13,50	49,84	367,29	6,82	
Обед							
Салат из кукурузы (консервированно й)	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	110	2,75	3,73	10,59	92,63	6,18	03001
Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120,00	10009
Хлеб "Ржаной"	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,00	13001
итого	530	17,05	15,65	58,69	466,96	134,86	
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
итого	210	6,34	6,60	35,86	225,30	1,22	
Ужин							
Горошек зеленый отварной	40	1,25	0,08	2,61	16,00	4,00	01003
Рыба запеченая в омлете	130	23,05	6,01	3,80	160,33	1,34	07004
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
Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	10002
итого	470	27,43	7,19	47,90	365,33	18,17	
Всего в день		63,16	42,94	192,28	1424,8 8	161,07	

ИТОГО за 10 дней Дети 1,5-3 г.

день	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	Витамин С
1	68,65	46,63	216,94	1484,48	67,88
2	51,39	46,53	211,56	1490,36	60,02
3	63,82	51,67	219,59	1599,71	145,82
4	52,66	52,73	184,49	1352,11	171,14
5	47,03	39,08	222,00	1475,85	46,21
6	46,21	43,51	203,48	1391,34	70,14
7	51,92	54,76	207,67	1464,97	131,64
8	65,51	46,82	182,89	1372,74	84,17
9	58,36	54,12	189,99	1502,66	41,38
10	63,16	42,94	192,28	1424,88	161,07
Среднее значение за период	56,87	47,88	203,09	1455,91	97,95