



Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 1 до 3 лет

Приложение №1 к договору №2/1 от 01.09.2024 г.

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

ДЕНЬ 1

Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150	5,65	7,45	24,3	174	134
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	330	7,76	11,33	46,63	314,33	

2-й завтрак:

	Ацидобифин	150	4,35	3,75	6,3	76	399
--	------------	-----	------	------	-----	----	-----

Обед:

	Салат "Здоровье"	30	2,89	2,55	3,2	25	10
	Суп картофельный с крупой	150	2,3	2,45	8,84	43,69	80
	Котлеты	50	8,7	9,84	7,74	129,5	70
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	3,93	17,93	87,33	124
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376

	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Соус томатный	15	0,15	0,66	0,9	10,5	159
	Итого:	525	20,55	20,225	78,57	470,83	

Подпись:

	Булочка домашняя	30	1,98	3,75	16,17	143	469
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	399
	Итого:	180	2,93	3,75	33,32	211	
Ужин:							
	Макаронны отварные с сыром	110	9,29	10,01	22,71	159,86	69
	Морс	150	0,116	0,083	10,51	44,241	22/1
	Яблочки свежие	95	0,48	0,48	11,76	44	368
	Итого:	400	15,266	17,593	99,86	626,101	
	<i>Итого за первый день:</i>		47,926	52,898	231,36	1487,261	
ДЕНЬ 2							
	Завтрак:						
	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,02	8,35	21,32	167,25	5
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	395
	Итого:	355	12,81	18,52	49,69	399,5	
	Второй завтрак:						
	Йогурт	120	3,48	3	5,98	80,31	401
	Обед:						
	Салат из моркови	30	0,37	1,2	5,48	15,69	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	5,73	12,29	62,85	82
	Плов из курицы	130	8,3	6,34	23,65	216	100
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	274
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701

	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого:	480	13,09	14,17	72,48	429,6	
Полдник:							
	Печенье	30	2,25	2,69	22,32	125,1	15/1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	180	2,35	2,7	32,52	174,1	
Ужин:							
	Фрикадельки запеченные	60/45	8,99	4,62	5,4	77,98	263
	Капуста тушеная	110/99,52	2,48	6,88	11,31	92	336
	Яблоки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	18
	Итого:	450	14,39	14,68	71,17	247,15	
Итого за второй день:							
			46,12	53,07	231,84	1330,66	
День 3							
Завтрак:							
	Каша рисовая молочная	150	4,75	5,15	22,72	161,25	133
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	397
	Итого:	350	9,91	12,72	47,75	340,58	
Второй завтрак:							
	Раженка	120	3,48	3	5,04	78,78	401
Обед:							
	Салат "Витаминный"	30	1,46	3,66	2,73	46	15
	Борщ со сметаной	150	1,02	2,95	9,55	76,25	56
	Жаркое по-домашнему	150	15,36	5,6	16,32	190,8	276
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	213

	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого:	530	20,94	13,035	70,39	495,81	
Полдник:							
	Растергай с рыбой	70	5,3	6,75	25,3	149,3	455/588
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	220	5,4	6,76	35,5	198,3	
Ужин:							
	Оладьи из печени	60	14,5	6,98	5,85	144	61/1
	Макаронны отварные	110	5,22	2,6	22,83	113,74	67
	Яблоки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368
	Морс	150	0,105	0,075	9,465	39,818	21/1
	Итого:	415	20,295	10,125	49,885	340,558	
Итого за третий день:			60,025	45,64	208,565	1454,028	
День 4							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	150	6,18	8,67	26,25	195	132
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого	350	8,29	12,55	48,58	335,33	
Второй завтрак:							
	Варенец	120	3,9	4,7	5,6	68,15	401
Обед:							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	2,5	3,46	23,13	34
	Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	73

	Запеканка картофельная с мясом	140	9,91	9,85	23,42	180	291
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого:	510	15,39	17,705	72,67	440,49	
Полдник:							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	15/2
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	180	0,94	1	33,39	155,7	
Ужин:							
	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	99
	Дюбки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368
	Какао с молоком	150	3,15	3,25	12,9	88	22
	Итого:	395	16,54	23,57	28,15	375,34	
	Итого за четвертый день:		45,06	59,525	188,39	1375,01	
День 5							
Завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	4,2	14,68	110,7	93
	Бутерброд с сыром	30	4,33	6,82	12,13	127,33	9/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	395
	Итого:	330	10,1	13,92	37,41	308,03	
Второй завтрак:							
	Ацидобиблин	120	4,35	3,75	6,3	76	26

Обед:										
	Винегрет овощной	40	0,4	2,5	5,4	23,45	45			
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,97	3,92	5,03	46,3	67			
	Биточки паровые	60/44,25	7,64	6,79	6,71	109,9	289			
	Морковь тушеная с рисом	120/64,8	2,08	6,04	20,93	119,13	106			
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	274			
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700			
	Итого:	550	14,89	20,15	69,13	433,84				
Полдник:										
	Печенье	50	2,03	4,18	15,64	180	188			
	Какао с молоком	150	3,15	3,25	12,9	88	22			
	Итого:	475	5,18	7,43	28,54	268				
Ужин:										
	Рыба тушеная с овощами	60	6,55	4,06	2,54	60	247			
	Картофельное пюре	120	2,79	3,84	12,76	93,6	104			
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	399			
	Яблоки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368			
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700			
	Итого:	445	11,96	8,57	53,05	302,4				
Итого за пятый день:			46,48	53,82	194,43	1388,27				
День 6										
Завтрак:										
	Каша пшениая молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	133			
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1			

	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	397
	Итого:	350	12,63	17,07	48,3	332,9	
Второй завтрак:							
	Ряженка	120	3,48	3	5,04	78,78	401
Обед:							
	Салат из моркови	30	0,37	1,2	5,48	15,69	41
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	4,21	9,67	79,95	81
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	7,11	1,96	93,75	277
	Макаронны отварные	120	5,2	3,36	26,54	156,8	147
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого	550	19,47	16,705	85,44	528,95	
Полдник:							
	Булочка молочная	30	2,03	4,18	15,64	108	371
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	18/1
	Итого:	180	4,68	6,51	26,95	185	
Ужин:							
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Биточки мясные паровые	60	8,64	6,79	5,71	109,9	58
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	44,17	393
	Яблока свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368
	Итого:	405	14,94	11,33	51,71	359,07	
Итого за шестой день:			55,2	54,615	217,44	1484,7	
День 7							

Завтрак:									
	Каша рисовая молочная	150	4,75	5,15	22,72	161,25	131		
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1		
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194		
	Итого:	330	6,86	9,03	45,05	301,58			
Второй завтрак:									
	Ряженка	120	3,48	3	5,04	78,78	401		
Обед:									
	Икра кабачковая	30	1,36	1,88	2,36	27,84	53		
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	1,72	8,62	55,5	41		
	Азу	50	5,72	8,54	1,8	126,36	63		
	Рагу из овощей	110	1,95	5,95	8,75	87,5	73		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701		
	Итого:	530	12,11	18,685	52,63	434,21			
Полдник:									
	Печенье	30	2,25	2,69	22,32	125,1	15/1		
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	18		
	Итого:	180	2,35	2,7	30,82	159,27			
Ужин:									
	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/15	27,3	19,72	36,07	426,75	155		
	Бананы свежие	95	1,5	0,5	21	95	368		
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	399		
	Итого:	245	29,75	0,5	74,22	589,75			

Итого за седьмой день:			54,55	33,915	207,76	1563,59	
День 8							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная	150	4,02	8,35	21,32	167,25	130
	Бутерброд с сыром	30	4,33	6,82	12,13	127,33	9/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	395
	Итого:	330	10,69	18,07	44,05	364,58	525
Второй завтрак:							
	Йогурт	120	3,48	3	5,98	80,31	401
Обед:							
	Винегрет овощной	40	0,54	0,46	10,5	32,64	45
	Свекольник	150	1,2	5,1	9,49	65,85	58
	Тефтели мясные	60	4,43	5,91	5,85	85,5	286
	Картофельное пюре	120	2,79	3,84	11,76	93,6	70
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	274
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого:	540	11,76	16,21	68,66	412,65	
Полдник:							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	15/2
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	397
	Итого:	180	3,99	4,69	36,09	194,7	
Ужин:							
	Голубцы ленивые	150/42,8	10,61	6,81	15,09	164	298
	Яблоки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701

	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	265	12,66	7,87	47,31	308,26	
Итого за восьмой день:			42,58	49,84	202,09	1360,5	
День 9							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	133
	Бутерброд с сыром	30	4,33	6,82	12,13	127,33	9/1
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	397
	Итого:	350	14,95	20,02	48,3	368,9	
Второй завтрак:							
	Варенец	120	3,9	4,7	5,6	68,15	401
Обед:							
	Салат из свеклы с яблоком	40	1,33	3,13	3	41,33	19
	Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	73
	Плов из курицы	130	8,3	6,34	23,65	216	100
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	213
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	700
	Итого:	500	13,82	14,375	68,42	469,28	
Подник:							
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	165	1,22	1,78	21,43	111,56	
Ужин:							
	Макаронник	150	10,18	9,71	54,84	233	469
	Соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Яблоки свежие	95	0,47	0,47	11,74	43	368

	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	18/1
	Итого:	415	13,51	13,26	78,77	364,11	
Итого за девятый день:			47,4	54,135	222,52	1382	
День 10							
Завтрак:							
	Каша молочная "Дружба"	150	3,65	6,65	25,3	174	134
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	49	194
	Итого:	330	5,76	10,53	47,63	314,33	
Второй завтрак:							
	Ряженка	120	3,48	3	5,04	78,78	401
Обед:							
	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	40	1,46	3,66	2,73	46	7
	Суп рыбный	150	7,14	4,08	14,32	120,68	48
	Курица, тушенная в соусе с овощами	130	5,06	6,33	12,99	138,32	302
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	700
	Итого:	510	16,67	14,865	70	479,81	
Полдник:							
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	15/2
	Морс	150	0,116	0,083	10,51	44,241	22/1
	Итого:	180	0,956	1,073	33,7	150,941	

Ужин:							
	Творожно-рисовая запеканка	130	15,43	19,35	25,75	329,6	157
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	399
	Итого:	280	16,38	19,35	42,9	397,6	
	Итого за десятиый день:		43,246	48,818	199,27	1421,461	
	Среднее значение за период		48,722	50,4	210,131	1421,896	