



Утверждаю
Директор МАОУ Шухруповской
ООШ
С.В. Нифонтова

Примерное десятидневное меню,
с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 1 до 3 лет
(лето-осень, 9 ч. пребывания детей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		345	12,03	15,64	45,72	324,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Котлеты рубленные из птицы	60	10,72	5,56	1,08	133,5	305
	Капуста тушеная	110	1,91	3,68	7,67	73,43	336
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	19,71	16	56,61	503,94	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,6	1,7	25,8	131,5	201
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		230	7,6	6,2	34,2	226,5	
Итого за день		1240	39,84	37,84	149,23	1107,72	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,27	16,5	4,2	216,53	113
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	171
Итого за завтрак		340	15	28,03	37,5	473,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,35	37,56	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Биточки из рыбы	60	8,88	6,72	7,68	128,76	64
	Каша рассыпчатая	110	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Кисель из концентрата	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	35	4,36	0,86	26,64	128,87	
Итого за обед		545	18,22	15,97	90,08	571,32	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	9,56	11,27	15,77	201,9	238
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	351
	Чай с лимоном	150			10,3	40,5	393
Итого за полдник		280	10,56	13,47	28,67	289,8	
Итого за день		1265	44,28	57,47	168,95	1386,96	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом	25	1,09	4,71	9,14	85	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		325	9,55	14,04	47,53	353,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат витаминный	40	0,52	2,4	2,54	34,4	56
	Борщ	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Суфле из печени	60	7,56	3,33	6	89,19	107
	Картофельное пюре	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	15,28	13,08	65,45	462,44	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	3,94	24,96	139,04	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
Итого за полдник		290	0,4	0,4	21,04	86,65	
Итого за день		1280	25,73	27,52	146,72	954,88	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		355	12,27	14,55	319,92	409,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	124
	Котлета из говядины	60	9,32	7,06	9,63	138,96	282
	Макароны отварные	110	3,65	4	24,85	152,3	152
	Кисель из концентрата	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	20,44	14,12	96,01	590,74	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	351
	Напиток из плодов шиповника	150	0,4		11,8	56,8	398
Итого за полдник		280	20,09	14,87	25,8	338,2	
Итого за день		1300	53,2	43,94	451,53	1382,11	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		330	13,9	13,79	62,24	427,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80
	Суфле из рыбы	60	10,59	5,78	3	106,7	63
	Овощное рагу	110	2,15	3,08	13,35	91,62	137
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	18,49	14,7	68,57	508,51	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	3,8	4,4	24,9	156,6	192
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		230	8,8	8,9	33,3	251,6	
Итого за день		1225	41,69	37,39	176,81	1240,29	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		355	10,93	13,25	316,94	424,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из яблок и моркови	40	0,52	3,1	4,72	49,1	40
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	86
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		555	23,88	8,22	64,66	475,2	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	3,94	24,96	139,04	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
Итого за полдник		290	3,4	4,34	46	225,69	
Итого за день		1300	38,71	25,81	440,3	1177,67	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,37	6,27	19,37	156,6	93
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
Итого за завтрак		370	10,01	18,12	46,1	331,77	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Борщ с картофелем	150	1,2	2,5	7,23	57	58
	Плов из птицы	150	47,8	15,75	26,25	309,3	304
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	53,24	22,42	75,5	614,54	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Омлет с морковью	65	4,53	9,11	2,29	109,57	
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		345	9,93	14,01	20,49	248,57	
Итого за день		1360	73,68	54,55	154,79	1247,56	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		345	15,7	16,28	68,47	481,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,35	37,56	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Рыба припущенная	60	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Кисель из концентрата	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	23,48	13,63	72,84	504,25	
Полдник	Запеканка морковная	100	3,46	7,46	21,82	153,33	153
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	35,3	351
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	392
Итого за полдник		280	4,46	9,66	35,66	231,28	
Итого за день		1290	44,14	39,57	189,67	1270,19	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет с овощами	150	10,45	21,04	5,29	253,12	220
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		340	15,49	32,2	37,21	500,27	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп-пюре картофельный	150	2,92	3,62	143,12	100,8	24
	Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	9,4	164	298
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	162
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	18	17,78	193,09	528,28	
Полдник							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Булочка Домашняя	50	4,7	1,35	31,65	158	193
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		330	10,1	6,25	49,85	297	
Итого за день		1315	44,09	56,23	292,85	1378,23	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	40	1,74	7,53	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	394
Итого за завтрак		370	11,9	17,79	61,98	401,52	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	66
	Рулет картофельный с печенью	150	12,7	12,5	10,9	227,9	72
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	17,73	16,64	57,75	488,91	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,84	11,59	15,36	232	237
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	351
	Кисель из концентрата	150			24,04	89,25	169
Итого за полдник		280	16,84	13,79	42	368,65	
Итого за день		1295	46,87	48,62	171,53	1303,08	