

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Спиридоновка
_____ О.Г.Биктимирова
01.09.2021г. Приказ №101/2-од

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры Технологи ческая карта
			Б	Ж	У		
1 день							
завтрак	Каша манная	150	4,6	5,77	17,99	143,22	133
	Кофе с молоком	180	2,02	1,89	20,23	106,96	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/6	1,56	4,91	9,5	88,4	1
итого		356	8,18	12,57	47,72	338,58	
2 завтрак	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
итого		200	1	0	20,2	85,34	
обед	Салат из моркови	40	0,56	0,05	5,23	23,54	41
	Суп картофельный с макар., на м/б	180	1,95	2,034	12,35	75,42	82
	Жаркое по- домашнему с говядиной	180	9,56	9,77	17,46	219,37	96
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6,98	6,98	16,07	62,44	15
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		640	22,68	19,664	77,21	499,26	
полдник							
	Кисель	180	0	0	17,64	72	122
	Булка сдобная	50	3,72	4,98	23,89	144,45	186
Итого		230	3,72	4,98	41,53	216,45	
ужин							

	Макаронны отварные с маслом	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	13,74	13,79	48,86	374,55	
Итого за день		1826	49,32	51,004	235,52	1514,18	

2 день

завтрак							
	Каша овсяная «Геркулесовая» молочная вязкая	150	7,34	8,86	32,04	237,6	174
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	20/6/6	3,2	3,24	10,06	83,66	132
итого		362	14,32	15,36	57,65	428,05	
2 завтрак	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,2	б/н
Итого		150	4,05	3,75	16,2	118,2	
обед	Салат из свеклы с изюмом	40	0,6	2,4	6,9	50,25	18
	Борщ на к/б со сметаной	180	2,77	1,57	4,88	58,48	30, 163
	Плов из курицы	150	13,95	1,58	29,48	324,75	100
	компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		610	21,89	6,38	91,62	648,67	
полдник	Сырники из творога со сметаной	50/5	7,99	8,87	9,97	151,07	157, 345
	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,12	556
итого		235	9,48	8,94	39,65	280,19	
ужин							
	Рыба запеченая с картофелем по- русски	200	19,98	17,22	24,96	338,54	91

	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	32,01	20,4	45,03	425,78	
Итого за день		1757	81,75	54,83	250,15	1900,89	

3 день

завтрак	Запеканка творожная со сметаной	150/20	27,3	19,73	36,08	426,75	155
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	130
	Хлеб пшеничный с сыром	20/11	3,29	1,67	10,49	71,54	2
итого		386	34,71	25,94	65,92	629,1	
2 завтрак	йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108	б/н
итого		150	4,5	3,45	6,75	108	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,34	27,63	11
	Щи на м/б со сметаной	180	1,51	1,21	6,64	44,39	32
	Ленивые голубцы с томатным соусом	120/30	10,98	7,72	17,97	185,36	298,364
	Напиток из смородины	180	0,18	0,07	15,68	62,5	127
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		450	16,69	11,68	68,73	438,37	
полдник	Печенье	20	4,1	2,3	12,12	94	151
	Напиток клюквенный	180	0,06	0	12,45	48,66	546
итого		200	4,16	2,3	24,57	142,66	
ужин							
	Овощное рагу	200	5	6,78	19,26	168,42	59
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	138
итого		400	9,04	10,13	43,56	309,66	
Итого за день		1586	69,1	53,5	209,53	1627,79	

4 день

завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,08	9,38	23,27	202,44	70
	Кофе с молоком	180	2,02	1,89	20,23	106,96	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/6	1,56	4,91	9,5	88,4	1
итого		356	9,66	16,18	53	397,8	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
итого		100	0,4	0,3	10,3	46	
обед	Салат из свекля с черносливом	40	0,71	2,33	8,85	59,18	28
	Рассольник со сметаной	180	3,04	1,7	11,02	85,27	73
	Запеканка капустная с говядиной	100	3,85	8,25	14,14	105,81	152
	Компот из свежих фруктов (груша)	150	6,98	6,98	16,07	62,44	128
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		530	18,21	20,09	76,18	431,19	
полдник	пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	451
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
итого		300	6,2	2	80,5	365,04	
	Рыба в омлете	200	35,46	9,24	5,86	246,66	249
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	36,82	9,69	24,44	330,55	
Итого за день		1686	71,29	48,26	244,42	1570,58	

5 день

завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,2	9,19	25,4	231,6	73
	Какао с молоком	180	3,78	4,26	15,55	106,79	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	20/6/6	3,2	3,24	10,06	83,66	132

итого		362	14,18	16,69	51,01	422,05	
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	46	145
Итого		100	0,2	0,9	8,1	46	
Обед	Салат из моркови	40	0,56	0,15	5,23	23,54	41
	Свекольник на м/б	180	3,37	1,53	9,16	65,54	46
	Гуляш из говядины	50	5,15	6,07	1,31	62,5	277
	Картофельное пюре	120	2,79	5,84	11,76	93,6	104
	Компот из плодов шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61,01	398
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		630	16,01	14,63	67,79	424,68	
полдник	напиток из изюма	200	0,46	0	49,2	201	401
итого		200	0,46	0	49,2	201	
ужин	каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	12,42	25	222,38	66
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	19,01	15,6	45,07	309,62	
Итого за день		1692	49,86	47,82	221,17	1403,35	

6 день

завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,17	10,32	36,16	260,98	189
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	130
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		350	13,52	15,29	63,88	434,68	
2 завтрак	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,11	556
итого		180	1,49	0,07	29,68	129,11	

обед	Салат из свеклы с изюмом	40	0,6	2,4	6,9	50,25	18
	Суп гороховый на м/б	180	5,15	5,83	14,51	91,69	37
	Жаркое по- домашнему с говядиной	180	9,56	9,77	17,46	219,37	96
	компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		640	19,88	18,83	89,23	576,5	
полдник	Булка сдобная	50	3,72	4,98	23,89	144,45	186
	Напиток из клюквы	180	0,06	0	12,45	48,66	546
итого		230	3,78	4,98	36,34	193,11	
ужин	Суп рыбный из консервов	200	8,14	5,08	13,32	120,68	44
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	138
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	12,18	8,43	37,62	261,92	
Итого за день		1450	50,85	47,6	256,75	1595,32	

7 день

завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4,19	0,61	0,59	170,28	311
	Кофе с молоком	180	2,02	1,89	20,23	106,96	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/6	1,56	4,91	9,5	88,4	1
итого		356	7,77	7,41	30,32	365,64	
2 завтрак	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
Итого		200	1	0	20,2	85,34	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,34	27,63	11
	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	12,98	119,7	50
	Биточки рубленые из птицы	60	8,9	9,25	15,95	142,99	306

	Суп-лапша домашняя с курицей	180	1,58	3,65	8,59	73,62	86,118
	Компот из свежих фруктов (груша)	180	6,98	6,98	16,07	62,44	128
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		630	24,66	29,28	82,03	544,87	
полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,2	б/н
	Пудинг из творога с сгущ. Молоком (со сметаной)	120	16,68	13,2	27,84	306	266
итого		270	20,73	16,95	44,04	424,2	
	рыбная котлета	60	13,41	1,87	3,58	81,98	88
	Овощное рагу	140	3,75	5,08	14,44	126,31	59
	Напиток из смородины	180	0,18	0,07	15,68	62,5	127
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	18,57	7,45	42,07	313,68	
Итого за день		1856	72,73	61,09	218,66	1733,73	

8 день

завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	6,34	6,84	33,12	221,04	176
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	20/6/6	3,2	3,24	10,06	83,66	132
итого		362	13,32	13,34	58,73	411,49	
2 завтрак	йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108	б/н
Итого		150	4,5	3,45	6,75	108	
обед	Салат из свекля с черносливом	40	0,71	2,33	8,85	59,18	28
	Суп овощной со сметаной	180	6,37	4,5	8,91	98,55	770
	Плов с мясом	180	12,15	12,23	25,65	263,25	90
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61,01	398

	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		640	23,37	20,1	83,74	600,48	
полдник	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88	368
итого		200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин	Запеканка твороженная с изюмом со сметаной	200	28,32	19,44	23,62	387,02	82
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	29,68	19,89	42,2	470,91	
Итого за день		1752	71,67	57,58	211,02	1678,88	

9 день

завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	5,58	7,74	29,16	208,8	134
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	130
	Хлеб пшеничный с сыром	20/6	3,29	1,67	10,49	71,54	2
итого		256	12,99	13,95	59	411,15	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
итого		100	0,4	0,3	10,3	46	
обед							
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	180	7,2	5,38	5,69	117,39	769
	Ефики в томатном соусе	60	6,6	9,8	7,25	143,5	79,364
	Свекла тушенная со сметаной	120	2,43	1,94	15,6	89,55	340
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		600	20,8	17,95	78,9	565,63	

полдник	Пирог с капустой	80	5,44	4,32	29,52	180,8	175
	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,11	556
итого		260	6,93	4,39	59,2	309,91	
	Картофельное пюре	150	3,49	4,8	14,7	117	104
	Рыба с овощами	60	6,56	3,06	1,54	60	60
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	136
итого		410	22,08	11,04	36,31	264,24	
Итого за день		1626	63,2	47,63	243,71	1596,93	

10 день

завтрак	Суп молочный пшеничный	150	4,34	4,57	16,55	129,16	94
	Чай с молоком	180	2,34	2,43	13,28	81,96	138
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		350	7,91	7,43	38,2	254,01	
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого		100	0,2	0,9	8,1	43	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	4,34	27,63	11
	Борщ с капустой на м/б	180	1,15	3,49	12,87	97,5	56
	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	12,98	119,7	50
	Тефтели из говядины	60	4,43	4,92	8,86	95,5	286
	напиток из изюма	180	0,35	0	36,9	150,75	401
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	148
итого		630	13,13	17,81	102,05	609,57	
полдник	Печенье	20	4,1	2,3	12,12	94	151

	напиток из смородины	180	0,18	0,07	15,68	62,5	127
итого		200	4,28	2,37	27,8	156,5	
	Омлет	200	15,7	18,12	6,62	249,86	79
	Напиток из клюквы	180	0,06	0	12,45	48,66	546
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		400	16,99	18,55	27,44	341,41	
Итого за день		1680	42,51	47,06	203,59	1404,49	
Итого за весь период		16911	622,28	516,374	2294,52	16026,14	
Среднее значение за период		1691	62,228	51,6374	229,452	1602,614	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,3	28,8	55,9		