

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ ООШ с. Песочное  
/ С.В. Снегирев/

**Примерное десятидневное меню  
для детей от 1 до 3 лет  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<i>Завтрак</i>	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/3	4,3	3,2	28,4	162,5	-	205
	½ вареного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	-	213
	Чай с сахаром	180	0,1	-	12,7	51,4	-	56
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<i>2 Завтрак</i>	Кисель	180	0,5	-	27,3	110,9	2	22
<i>Обед</i>	Суп гороховый	150	4,8	2,4	11,3	120	4,6	49
	Тефтели мясные	60	8,4	9,4	7,6	149,3	0,6	286
	Каша пшеничная	120	2,6	3,6	17,7	120,1	0,1	64
	Соус томатный	30	0,8	1	7,8	36,3	0,3	43
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<i>Полдник</i>	Печенье	50	5	15	30	246,6	-	31
	Снежок	180	8,7	3,2	39,4	223,5	5	19
<i>Итого за первый день:</i>			44,8	48,5	240,6	1611	11,3	
			13%	15%	72%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	120	16,2	11,2	24,1	274,8	0,2	236
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
<b>2 Завтрак</b>	Отвар шиповника	180	0,4	0,1	14	68,1	144	93
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	150	7,2	4,9	9,6	123	5,4	41
	Картофель тушеный в соусе	120	2,6	7,6	19,8	161,2	9,1	38
	Суфле из рыбы	70	11,3	9,6	3,1	143,5	0,3	105
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	70	5,1	4,2	38,1	212,8	-	471
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
<b>Итого за первый день:</b>			57,2	49,7	173,3	1393,5	161	
			20%	18%	62%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Каша молочная «Дружба»	150	4,6	6,1	20,1	153,3	0,6	190
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	60	0,2	0,2	5,8	28,2	6	56
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	0,9	2,3	4,9	45,4	2,6	54
	Борщ из картофеля и капусты	150	1,2	3	7,5	61,9	4,8	57
	Жаркое по домашнему	150	6,1	9,8	16,1	170,4	2,5	12
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,1	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Сырники с повидлом	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	53
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,9	431
<b>Итого за первый день:</b>			32,2	47,7	177,2	1327	19,5	
			13%	19%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Каша гречневая жидкая молочная	150/3	7,2	4,8	25,8	169,2	0,6	185
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Сок	200	1	-	19,6	86	4	442
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	12,1	71,4	3,9	82
	Оладьи из печени	70	11,8	10,8	4,2	165,9	-	15
	Рис отварной	120	2,8	4,2	29,2	167,2	-	315
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Булочка «Домашняя»	70	5,5	8	41,8	261	-	261
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
<b>Итого за первый день:</b>			47,3	43,2	218,8	1447,5	10,2	
			15%	14%	71%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	0,8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Каша геркулесовая молочная	150	7,4	9,3	29,6	225,9	0,5	16
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
<b>Обед</b>	Суп с Клецками	150	1,2	2,1	8,7	60	2,7	85
	Гуляш из отварного мяса	65	19,8	19,2	4,5	270,3	1,1	277
	Каша гречневая	120	1,7	4,2	22,2	120		18
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	16	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Вермишель отварная с маслом	120/3	4,3	3,2	28,4	162,5	-	205
	Икра кабачковая	30	0,5	2,6	2,3	35,7	2,1	13
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Кисель	180	0,5	-	27,3	110,9	2	22
<b>Итого за первый день:</b>			49,2	54,5	212,9	1520,8	11,5	
			16%	17%	67%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Каша манная	150	8,1	10	1,2	246,7	0,6	17
	Чай с сахаром	180	0,1	-	12,7	51,4	-	56
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,2	1,7	10	60,9	4,5	85
	Биточки из говядины	60	8,4	6,8	6,1	119,1	0,4	24
	Капуста тушенная	120	2,5	3,2	11,6	87,7	22,6	131
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	4	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Омлет	80	6,2	7,2	2,5	100	0,18	77
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Сок	200	1	-	19,6	86	4	442
<b>Итого за первый день:</b>			35,6	37	165,3	1136,7	32,1	
			15%	16%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Рыба отварная под омлетом	70	11,3	4,3	2,1	93,5	0,3	84
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Напиток витаминный	180	0,1	-	20	84,3	2,2	
<b>Обед</b>	Суп с фрикадельками	150/15	5	5	11,8	113,1	6,7	83
	Рагу овощное	120	2,7	5,3	10,4	102,4	8,8	351
	Курица отварная	70	13,5	17,5	17,5	141,9	-	126
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Винегрет	80	1,2	4,1	6,8	73,2	2,4	78
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Кисель	180	0,5	-	27,3	110,9	2	22
<b>Итого за первый день:</b>			46	53,8	182,4	1267,1	23,2	
			16%	19%	65%			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/10	16,4	8,2	12	212	1,2	9
	Молок кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
<b>2 Завтрак</b>	Отвар шиповника	180	0,4	0,1	14	68,1	144	93
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30	0,1	2,9	1,2	42	2,6	39
	Рассольник со сметаной	150	1,7	2,5	8,5	64,2	4,7	89
	Фрикадельки мясные	60/60	10,2	11,7	8,9	189,2	0,2	288
	Картофель в молоке	120	2,6	3,7	16,8	111,8	18,2	27
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
	Йогурт питьевой	180	5	4,4	19,8	144	1,3	14
<b>Итого за первый день:</b>			48	40,6	152,5	1221	173,1	
			20%	17%	63%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Омлет	80	6,2	7,2	2,5	100	0,18	77
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
	Батон	30	,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко	60	0,2	0,2	5,8	28,2	6	56
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	150	1,2	3,4	5,7	59,1	7,6	67
	Рыба тушеная с овощами	70	11,4	1,5	10,7	124,1	0,2	35
	Картофельное пюре	120	2,8	3,9	17,	113	8,3	321
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,1	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Пирожки с повидлом	70	3,5	1,4	41,7	194,7	-	451
	Молоко кипяченое	18	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
<b>Итого за первый день:</b>			40,5	35	169,7	1170,6	24	
			17%	14%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Суп молочный рисовый	150	5,	6,9	21,9	170,1	0,4	46
	Молоко кипяченое	180	53	5,8	8,6	99	0,9	400
	Батон	30	2,1	0,8	15,3	78,6	-	к/к
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	0,5	-	9,8	43	2	442
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	0,9	2,3	4,9	45,4	2,6	54
	Суп рыбный	150	6,3	0,6	4,8	52,8	-	50
	Запеканка картофельная с печенью	150	12,2	14,5	25,1	281,1	-	291
	Компот из с/фр.	180	0,4	-	24,2	99,9	0,2	376
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,1	0,3	14,4	69,4	-	122
<b>Полдник</b>	Суфле творожное	100	14,3	8,9	12,2	192,8	0,2	82
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,9	431
<b>Итого за первый день:</b>			51,3	46,9	161,8	1283	7,2	
			20%	18%	62%			
<b>Итого за весь период:</b>			452,3	456,9	1852,5	13378,2	473,1	
<b>Средние значение за период:</b>			45,23	45,69	185,25	1337,82	47,3	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			16%	16%	68%			