

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

**Примерное десятидневное меню
для детей от 1 до 3 лет
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
<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 варенного 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>	Сок	200	1	-	19,6	86	4	442
<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>	Булочка «Веснушка»	70	5,1	4,2	38,1	212,8	-	471
	Снежок	180	8,7	3,2	39,4	223,5	5	19
<i>Итого за первый день:</i>			45,3	37,7	232,8	1501,2	15,1	
			14%	12%	74%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	120/20	16,8	14,3	36,9	407,3	-	212
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
2 Завтрак	Кисель	180	0,5	-	27,3	110,9	2	22
Обед	Салат из огурца свежего с зеленью	40	0,7	2,8	1,9	36,3	10,3	11
	Свекольник со сметаной	150	7,2	4,9	9,6	123	5,4	41
	Печень по-строган.	70	10,1	4	2,4	85,1	0,3	102
	Гречка отварная	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	1,6	0,2	8,8	42,8	-	117
	Хлеб ржаной	34	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	-	29
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,8	101,8	0,6	397
Итого за первый день:			59,7	52,5	193,6	1544	19,7	
			20%	17%	63%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	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
2 Завтрак	Яблоко	60	0,2	0,2	5,8	28,2	6	56
Обед	Салат из свежих огурцы зелени	50	0,4	-	1,3	7	5	16
	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
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	8,2	13,6	31,3	282	-	211
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,9	431
Итого за первый день:			32,5	46,4	165,2	1200,6	20,9	
			13%	19%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Сыр (порциями)	10	0,2	12,4	0,2	112,5	-	48
	Каша гречневая жидкая молочная	150/3	7,4	9,3	29,6	225,9	0,5	16
	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
2 Завтрак	Отвар шиповника	180	0,4	-	14	68,1	144	93
Обед	Салат из свеклы	30	0,1	2,9	1,2	42	2,6	39
	Суп рыбный	150	6,3	0,6	4,8	52,8	-	50
	Плов из птицы	150	29	30,9	25,4	496,4	2	104
	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
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	99	0,9	400
Итого за первый день:			63,4	69,3	208,7	1718	150,9	
			19%	20%	61%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	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
2 Завтрак	Кисель	180	0,5	-	27,3	110,9	2	22
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,7	2,8	1,9	36,3	10,3	11
	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
	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	4	2,2	0,3	14,4	69,4	-	122
Полдник	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	180	0,9	-	17,6	77,4	3,6	442
Итого за первый день:			36,8	40,5	167,9	1309,2	30	
			15%	17%	68%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	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
2 Завтрак	Яблоко	60	0,2	0,2	5,8	28,2	6	56
Обед	Суп с фрикадельками	150/15	5	5	11,8	113,1	6,7	83
	Рагу овощное	120	5,7	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
Полдник	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
Итого за первый день:			48,5	54	168,2	1211	27	
			18%	20%	62%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	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
2 Завтрак	Отвар шиповника	180	0,4	0,1	14	68,1	144	93
Обед	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 в соусе	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
Полдник	Печенье	50	5	15	30	246,6	-	31
	Йогурт питьевой	180	5	4,4	19,8	144	1,3	14
Итого за первый день:			50,9	54,8	167,2	1389	173,3	
			19%	20%	61%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,08	6,6	0,08	60	-	13
	Каша ячневая молочная	150/3	5,2	5,2	25,1	167,6	0,4	164
	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
2 Завтрак	Напиток витаминный	180	0,09	-	20,1	84,3	2,2	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	-	35
	Суп с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	12,1	71,4	3,9	82
	Рыба тушеная с овощами	70	11,4	1,5	10,7	124,1	0,2	35
	Каша рисовая	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	2,1	0,3	14,4	69,4	-	122
Полдник	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
Итого за первый день:			40,5	31,6	228,1	1378,1	8,4	
			14%	11%	75%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	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
2 Завтрак	Сок	200	1	-	19,6	86	4	442
Обед	Салат из огурца свежего с зеленью	50	0,4	-	1,3	7	5	16
	Щи из свежей капусты	150	1,2	3,4	5,7	59,1	7,6	67
	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
Полдник	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	09	431
Итого за первый день:			45,8	47,4	168,9	1293,9	19,2	
			17%	18%	65%			
Итого за весь период:			460,1	469,8	1900,6	13717	475,5	
Средние значение за период:			46	46,9	190,1	1371,7	47,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16%	17%	67%			