

Утверждено

приказом МКОУ СОШ № 5 г.Майского

№ 104- ОД от 01.03.2023 г.

Примерное 10-дневное меню (весна-лето) от 1.5 до 3 лет МКОУ «СОШ № 5 г. Майского» дошкольное отделение

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 1 понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7.37</b>	<b>14.3</b>	<b>49.74</b>	<b>357</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>1.54</b>	<b>1.97</b>	<b>21.79</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>20.75</b>	<b>17.675</b>	<b>61.67</b>	<b>490.95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Макароны отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	317
	Салат из свеклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	33
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за полдник уплотненный</b>		<b>300</b>	<b>4.48</b>	<b>5.45</b>	<b>27.96</b>	<b>177.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого хлеб</b>		<b>80</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>34.14</b>	<b>42.315</b>	<b>161.06</b>	<b>1164.76</b>	
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2 вторник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	130	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7.77</b>	<b>14.3</b>	<b>46.2</b>	<b>344</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	62.49	34
	Плов из мяса кур	160	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>22.37</b>	<b>20.365</b>	<b>75.57</b>	<b>570.44</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	110	21.04	14.46	20.58	296	237 351
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>21.08</b>	<b>14.47</b>	<b>27.57</b>	<b>324</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>70</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>51.72</b>	<b>49.635</b>	<b>159.14</b>	<b>1285.44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 3 среда</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	130	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.15</b>	<b>7.3</b>	<b>43.38</b>	<b>308</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп ленинградский	150	1.2	3.06	10.15	73	76
	Картофельная запеканка с мясом/ соус красный основной	160	9.39	7.96	22.59	198.7	291 228
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>12.48</b>	<b>11.395</b>	<b>66.85</b>	<b>420.65</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25.0	173	458
	Винегрет овощной	40	1.38	6.18	8.4	94.8	45
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.32</b>	<b>10.88</b>	<b>40.39</b>	<b>295.8</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>70</b>					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>29.49</b>	<b>31.585</b>	<b>172.61</b>	<b>1135.85</b>	
<b>Неделя 1</b>		<b>День 4 четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7.37</b>	<b>14.3</b>	<b>49.74</b>	<b>357</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>0.64</b>	<b>0.71</b>	<b>22.49</b>	<b>98.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлеты из мяса	50	8.93	6.74	8.97	132	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5.8	5.6	33.3	211.4	188
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19.91</b>	<b>15.785</b>	<b>86.17</b>	<b>573.35</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат из свеклы	40	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>250</b>	<b>8.1</b>	<b>8.59</b>	<b>26.38</b>	<b>279.04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник							
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>36.02</b>	<b>39.385</b>	<b>184.78</b>	<b>1308.19</b>	
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5 пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	130	3.30	4.06	21.24	135	168
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.4</b>	<b>13.5</b>	<b>46.5</b>	<b>333</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Биточки (котлеты) рыбные	50	7.61	2.45	5.33	74	255
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>12.63</b>	<b>8.975</b>	<b>60.7</b>	<b>376.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Макароны отварные с сыром	110	3.29	10.01	22.71	218	206
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>3.33</b>	<b>10.02</b>	<b>29.7</b>	<b>246</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>22.86</b>	<b>32.995</b>	<b>146.7</b>	<b>1002.45</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.3	3.5	14.12	108	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7.36</b>	<b>12.93</b>	<b>32.39</b>	<b>278</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп «Полевой»	150	7.71	7.32	15.3	166.6	79
	Тефтели мясные	50	6.41	6.78	5.22	107.54	174
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>22.34</b>	<b>20.125</b>	<b>85.73</b>	<b>627.99</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Рагу овощное	110	2.40	11.33	13.59	166	137
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>280</b>	<b>4.57</b>	<b>11.67</b>	<b>34.5</b>	<b>262.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>35.81</b>	<b>46.735</b>	<b>174.61</b>	<b>1280.09</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 7 вторник</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.34</b>	<b>8.08</b>	<b>42.81</b>	<b>314</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Макаронные отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	317
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>22.38</b>	<b>17.485</b>	<b>65.68</b>	<b>510.95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Вареники ленивые	110	17.13	15.17	17.71	276	230
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>280</b>	<b>19.3</b>	<b>15.51</b>	<b>38.62</b>	<b>372.7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>48.52</b>	<b>41.575</b>	<b>156.91</b>	<b>1244.65</b>	
<b>Неделя 2</b>		<b>День 8 среда</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	130	4.08	4.08	25.05	153.0	102
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.25</b>	<b>4.42</b>	<b>45.96</b>	<b>249.7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>3.1</b>	<b>9.44</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Жаркое домашнему	160	18.35	4.70	16.32	180	276
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>21.33</b>	<b>8.025</b>	<b>58.07</b>	<b>390.45</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Омлет	110	7.52	13.46	1.57	157	215
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>280</b>	<b>13.32</b>	<b>16.98</b>	<b>31.31</b>	<b>332.7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>44</b>	<b>28.865</b>	<b>157.33</b>	<b>1084.25</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 9 четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	130	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.5</b>	<b>13.4</b>	<b>48.2</b>	<b>339</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>0.64</b>	<b>0.71</b>	<b>22.49</b>	<b>98.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый	150	1.61	1.70	10.2	62.8	233
	Голубцы ленивые	110	10.61	6.81	15.09	164	298
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>450</b>	<b>14.11</b>	<b>8.885</b>	<b>59.4</b>	<b>375.75</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Оладьи (с повидлом, джемом)	125	10.57	8.9	61.2	364.0	449
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>275</b>	<b>10.61</b>	<b>8.91</b>	<b>68.19</b>	<b>392</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>90</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>31.86</b>	<b>31.905</b>	<b>198.28</b>	<b>1205.55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10 пятница</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	130	2.32	3.96	24.08	142.0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5.42</b>	<b>13.4</b>	<b>49.34</b>	<b>340</b>	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	35	67
	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	268
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>14.51</b>	<b>11.77</b>	<b>35.07</b>	<b>291.7</b>	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.79</b>	<b>7.41</b>	<b>24.56</b>	<b>196.42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого хлеб		100					
Итого за день		1270	29.26	34.59	130.96	939.52	
Итого за весь период		12485	363.68	379.585	1642.38	11650.75	
Среднее значение за период		1248.5	36.368	37.9585	164.238	1165.075	