



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет МОУ "Самоцветская СОШ" структурное подразделение «Самоцветский детский сад»

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	150г	4,5	3,9	25,3	146	0,3 14 4	
	кофейный н-к с молоком	150г	2,3	2,2	10	67	0,4 13 10	
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	1 13	
	масло сливочное	3г	2,62	2,66	0	35	1 13	
	Всего ,ккал за завтрак		10,61	8,91	65,3	283	0,7	
Обед	Салат из припущенной моркови с сахаром	40г	0,5	2,6	5,2	43	1,8 10 1	
	щи из свежей капусты	150г	1,1	1,9	5,6	40	8,1 6 2	
	макаронник с мясом	150г	11,5	10,5	23,1	227	10,8 36 8	
	соус молочный	20г	0,6	1,7	2	26	0,1 1 11	
	компот из сухофруктов(смесь)	150г	0,5	0	17,8	64	37,6 5 10	
	хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35	3 13	
	Всего ,ккал за обед		15,39	16,85	83,7	435	58,4	
Полдник	Печенье	16г	0,92	4,7	9,8	85		
	молоко кипяченое	150г	4,3	4,5	6,8	84	0,8	
	Всего ,ккал за полдник		5,22	9,2	16,6	169	0,8	
	Итого за день		31,22	34,96	165,6	802	59,9	
День 2 завтрак	Запеканка из творога	100г	16,9	9,6	13,4	209	0,2 9 5	
	молоко сгущеное	20г						
	Чай с сахаром	150г	0	0	6,8	26	0 10 10	
	сыр	6г	4,9	2,9	14	104	3 13	
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	3 13	
Всего ,ккал за завтрак		18,4	10,35	52,15	285	0,2		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40г	0,6	2,6	5	43	16,2 3 1	
	суп-лапша на курином бульоне	150г	1,4	2,1	9	58	0,3 20 2	
	мясо кур отварное в соусе	50г	6,1	6,6	1,1	88	0,3 2 9	
	каша рисовая рассыпчатая	100г	2,4	2,2	25,8	131	0 45 3	
	компот из кураги и изюма	150г	0,2	0	14,5	53	37,6 4 10	
	хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35		
	Всего ,ккал за обед		11,89	13,65	85,4	408	54,4	
Полдник	булочка дорожная	70г	4,7	9,8	36,5	253	470	
	чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2 12 10	
	Всего ,ккал за полдник		5,8	10,9	44,9	299	0,2	
	Итого за день		36,09	34,9	182,45	992	54,8	
День 3 завтрак	суп молочный с лапшой	150г	2,6	2,7	9,3	71	0,3 21 2	
	Чай	150г	0	0	6,8	26	0 10 10	
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	0 1 13	
	масло сливочное	3г	2,62	2,66	0	35	1 13	
	Всего ,ккал за завтрак		6,41	5,51	46,1	167	0,3	
Обед	салат из отварной свеклы с раст маслом	40г	0,5	3,3	3,6	42	0,8 20 1	
	борщ с мясом	150г	5,9	4,3	8,2	96	5,2 62	
	Рыба тушеная с овощами	50г	5,8	3,1	3	81	0,9 4 7	
	каша гречневая рассыпчатая	100г	5,7	4,6	30,4	167	0,6 44 3	
	Кисель	150г	0,1	0	18,9	72	38,4	
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35		
	Всего ,ккал за обед		18,69	14,25	96,7	486	45,9	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60г	5,3	3,9	33,8	188	0,1 8 12	
	Чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2 12 10	
	Всего ,ккал за полдник		6,4	5	42,2	234	0,3	
	Итого за день		31,5	24,76	138,9	887	46,5	
День 4 завтрак	Каша рисовая молочная	150г	4,5	4,4	32,8	186	0,4 7 4	
	Какао с молоком	150г	2,9	2,6	18,4	101	0,4 14 10	
	сыр	6г	0,31	0,6	1,95	15,05	3 13	
	хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	3 13	
	Всего ,ккал за завтрак		8,9	7,75	83,15	337,05	0,8	
Обед	Салат из отв.картофеля, моркови с реп.луком,сол.огур. ку	40г	0,6	6	4,3	71	1,7 30 1	
	суп крестьянский с крупой и сметаной	150г	1,3	3,3	7,5	66	6,5 31 2	
	биточки из мяса говядины	50г	14,7	12,8	13,3	228	0,3 16 8	
	молочный соус	20г	0,4	1,2	1,3	17	0,05 1 11	
	макаронные изделия отварные	100г	3,5	2,5	22,7	125	0 43 3	
	Компот из кураги и изюма	150г	0,2	0	14,5	53	37,6	
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35		
	Всего ,ккал за обед		19,43	21,05	82,8	495	46	
Полдник	оладьи со сгущенным молоком	70г	5,3	3,9	32,4	188	448	
	Чай с сахаром	150г	0	0	6,8	26	0 10 10	

	Всего ,ккал за полдник		5,3	3,9	39,2	214	
	Итого за день		33,63	32,7	205,15	1046,05	46,8
День 5							
завтрак	Каша пшеничная	150г	4,9	4,5	24,4	154	0,3 11/4
	Чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2 12/10
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	1/13
	масло сливочное	3г	2,62	2,66	0	35	1/13
	Всего , ккал за завтрак		9,81	8,41	62,8	270	0,5
Обед							
	рассольник со сметаной	150г	1,1	2	7,8	51	2,8 9/2
	соус молочный с овощами	20г	0,4	1,2	1,3		30/8
	голубцы с мясом и рисом	150г	9,4	9,7	9,6	159	2,5 1/12
	компот из сухофруктов(смесь)	150г	0,5	0	17,8	64	37,6 5/10
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35	
	Всего , ккал за обед		12,19	11,85	65,2	309	42,9
Полдник							
	Печенье	16г	0,92	4,7	9,8	85	
	молоко кипяченое	150г	4,3	4,5	6,8	84	0,8
	Всего ,ккал за полдник		5,22	9,2	16,6	169	0,8
	Итого за день		27,22	29,46	144,6	748	44,2
День 6							
завтрак	Каша геркулесовая	150г	4,8	5,6	21,9	151	0,3 8/4
	Кофейный н-к с молоком	150г	2,3	2,2	10	67	0,4 13/10
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	1/13
	масло сливочное	3г	2,3	4,6	0	35	1/13
	Всего , ккал за завтрак		10,91	10,61	61,9	288	0,7
Обед							
	Салат из припущенной моркови с сахаром	45г	0,5	2,6	5,2	43	1,8 10/1
	свекольник со сметаной	150г	1,3	3,3	10,3	70	4,1 5/2
	суфле из мяса говядины	60г	13,5	10,2	1,7	152	0 26/8
	макаронные изделия отварные	100г	3,5	2,5	22,7	125	0 43/3
	соус молочный	20г	0,4	1,2	1,3	17,3	1/11
	компот из сухофруктов (смесь)	150г	0,4	0	14,9	54	37,6 5/10
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35	
	Всего ,ккал за обед		20,39	18,75	84,8	479	43,5
Полдник							
	Печенье	16г	0,92	4,7	9,8	85	
	молоко кипяченое	150г	4,3	4,5	6,8	84	0,8
	Всего ,ккал за полдник		5,22	9,2	16,6	169	0,8
	Итого за день		36,52	38,56	163,3	936	45
День 7							
завтрак	Каша дружба(рис+ пшено)	150г	3,7	4,4	19,8	132	0,4 16/4
	Какао с молоком	150г	2,9	2,6	18,4	101	0,4 14/10
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	3/13
	сыр	6г	0,31	0,6	1,95	15,05	3/13
	Всего ,ккал за завтрак		8,1	7,75	70,15	283,05	0,8
Обед							
	винегрет	45г	0,6	4	4,2	52	1,7 29/1
	суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150г	3,8	9,2	11,5	141	5,3 15/2
	биточки рыбные	50г	6,9	1	4	53	0,3 9/7
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	100г	5,7	4,6	30,4	167	0,6 44/3
	соус молочный с овощами	20г	0,4	1,1	1,3	17,3	4/11
	Кисель	150г	0,1	0	18,9	72	38,4
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35	
	Всего ,ккал за обед		18,29	18,95	99	520	46,3
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	70г	6,1	4,6	37,8	219	8/12
	Чай с сахаром	150г	0	0	6,8	26	0 10/10
	Всего ,ккал за полдник		8,5	8,1	33	238	
	Итого за день		34,89	34,8	202,15	1041,05	47,1
День 8							
завтрак	Каша пшеничная	150г	4,9	4,5	24,4	154	0,3 11/4
	Чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2 12/10
	масло сливочное	3г	2,62	2,66	0	35	1/13
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	1/13
	Всего ,ккал за завтрак		9,81	8,41	62,8	270	0,5
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	45г	1,2	4,5	4,8	61	2,6 32/1
	суп из овощей со сметаной	150г	1,2	3,9	7,3	65	5,1 14/2
	мясо говядины тушеное с овощами	150г	11,3	10,4	14,1	189	5,3 3/8
	компот из кураги и изюма	150г	0,2	0	14,5	53	37,6 4/10
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35	
	Всего ,ккал за обед		15,09	18,95	70,7	403	50,6
Полдник							
	крендель сахарный	70г	1,94	1,18	13,07	71	460
	Чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2 12/10
	Всего ,ккал за полдник		3,04	2,28	21,47	117	0,2
	Итого за день		27,94	29,64	154,97	790	
День 9							
завтрак	Каша манная	150г	4	3,8	21,4	133	0,3 5/4
	кофейный н-к с молоком	150г	2,3	2,2	10	67	0,4 13/10
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35	3/13
	сыр	6г	0,31	0,6	1,95	15,05	3/13

	Всего , ккал за завтрак		7,8	6,75	63,35	250,05	0,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	45г	0,6	2,6	5	43	16,2	3/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150г	1,3	0,8	9,1	48	1,8	18/2
	суфле из рыбы	60г	8,9	2,6	2	66	0,1	14/7
	каша рисовая рассыпчатая	100г	2,4	2,3	24,7	131	7,2	45/3
	соус молочный	20г	0,4	1,2	1,3	17		1\11
	компот из сухофруктов	150г	0,4	0	14,9	54	37,6	6/10
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35		0
	Всего , ккал за обед		14,49	8,95	75,9	336		62,9
Полдник	ватрушка с творогом	70г	8,5	8,1	27	212	0,1	5 12
	Чай с сахаром	150г	0	0	6,8	26		0 10/10
	Всего , ккал за полдник		8,5	8,1	33,8	238		0,1
	Итого за день		30,79	23,8	173,05	824,05		63,7
День 10 завтрак	каша дружба(рис+греча)	150г	3,8	4,4	19,7	129	0,4	18 4
	Чай с молоком	150г	1,1	1,1	8,4	46	0,2	12 10
	Хлеб пшеничный	20г	1,19	0,15	30	35		0 1 13
	масло сливочное	3г	0,31	0,6	1,95	15,05		1 13
	Всего , ккал за завтрак		6,4	6,25	60,05	225,05		0,6
Обед	Суп-пюре гороховый	150г	3,9	1,3	13,1	72	0,4	29 2
	биточки из мяса кур	50г	9	7,3	7,6	132	0,2	5 9
	макаронные изделия отварные	100г	5,2	4	21,6	146	20,9	43/3
	соус молочный	20г	0,4	1,2	1,3	17		1\11
	Компот из кураги и изюма	150г	0,2	0	14,5	53	37,6	4/10
	Хлеб пшеничный	30г	1,19	0,15	30	35		
	Всего , ккал за обед		16,59	10,65	76,8	354		59,1
Полдник	Печенье	16г	0,92	4,7	9,8	85		
	молоко кипяченое	150г	4,3	4,5	6,8	84	0,8	
	Всего , ккал за полдник		5,22	9,2	16,6	169		0,8
	Итого за день		28,21	26,1	153,45	748,05		60,5
	Итого за весь период		318,01	309,68	1683,62	8814,2		468,5
	Среднее значение за период		31,801	30,968	168,362	881,42		46,85
	Содержание белков жиров, углеводов, меню за период в % от калорийности		3,607928	3,513422	19,10122			