



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 12
И. А. Худошина
Приказ от 09.01.2020 г. № 12

Примерное десятидневное меню

для детей от 1 до 3 лет

(зима)

(составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012 г.)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес. ценнос. (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6,55	9,37	27,88	224,2	1,01	273
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,72	2	19,58	103,84	0,21	512
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	2	532
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,37	2,68	5,92	60,31	7,36	158
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,22	171,83	0	252
	Гуляш из говядины	70	7,29	8,37	3,43	118,17	1,01	378
	Помидоры соленые	50	0,55	0,005	1,2	8	5	121
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Булочка х/з	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	578
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	529
Ужин	Рагу из овощей	150	2,57	10,88	12,64	161,77	10	210
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
ИТОГО:			48,48	61,9	208,57	1688,92	22,2	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	102,1	0,68	179
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Обед	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	217,96	10,1	154
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	Котлета рыбная	70	20,07	3,37	8,17	146	0,38	356
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0	578
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,72	2	26,11	103,77	0,21	512
Ужин	Винегрет овощной	150	1,89	15,3	10,99	190,43	2,46	90
	Сосиска	50	5,85	11,4	0,1	126	0	310
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0	21,76	91,14	0	517
ИТОГО:			54,76	61,89	213	1797,17	27,47	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Омлет с сосисками	65	7,61	15,16	1,62	172,4	0,16	316
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,64	10,1	9,63	136,87	26,81	3
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,88	2,95	3,13	217,96	10,1	154
2-й	Апельсин	100	0,7	0,3	8,1	43	6	126
Обед	Уха с крупой	150	3,94	1,48	6,8	56,29	4,67	167
	Говядина, тушенная с капустой	150	14,44	27,02	8,92	336,7	20,1	376
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,008	593
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	529
Ужин	Рулет картофельный с яйцом	150	8,28	10,66	20,43	242,35	4,68	219
	Соус молочный для запекания	20	0,75	1,8	2	8,68	0,13	446
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
ИТОГО:			59,23	91,88	181,87	1986,36	73,268	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	7,14	9,49	24,67	214	1,07	263
	Салат из моркови и яблок	50	0,45	2,04	3,57	62,67	2,12	8
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,88	2,95	3,13	217,96	10,1	512
2-й	Банан	100	1,5	0,1	21	89	10	126
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,47	7,11	148
	Жаркое по-домашнему	170	17,19	17,63	13,27	280,55	7,84	379
	Салат из квашеной капусты с луком	50	3,2	5,05	1,62	56,31	9,48	58
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Булочка "Нежная"	50	4,19	7,88	34,88	227,19	9,91	574
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	508
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	22,37	15,76	15,85	358,24	0,29	328
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
ИТОГО:			71,53	74,53	210,9	2068,29	58,65	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,48	17,02	161,46	1	275
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	46	2	533
Обед	Свекольник	150	1,3	2,65	7,25	69,46	5,24	145
	Макаронные изделия отварные	100	4,91	5,54	30,09	195,92	0	432
	Котлета куриная, припущенная	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	422
	Соус томатный	20	2,16	7,46	13,86	13,38	3,08	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,15	554
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	508
Ужин	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36	13,44	188
	Сельдь с луком	100	10,11	7,99	4,24	129,31	3,19	364
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,88	2,95	3,13	217,96	10,1	512
ИТОГО:			52,89	62,7	237,11	1797,71	39,5	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,31	23,21	161,23	1,04	277
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	512
2-й завтрак	Мандарин	100	0,7	0,2	11,5	38	38	126
Обед	Суп картофельный с клецками	150	12,02	16,49	23,61	196,11	2,35	160/187
	Плов из отварной птицы	170	10,65	10,62	29,49	252,29	0,32	416
	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,085	0,075	1,35	121
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	529
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,75	12,32	102,24	0,65	180
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
ИТОГО:			55,33	56,75	236,91	1572,24	44,81	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	160,61	10,3	23,68	214,64	1,07	262
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	508
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	10,1	46	4	532
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,8	3,29	7,66	85,54	4,37	168
	Помидоры соленые	50	0,55	0,005	1,2	8	5	121
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,46	17,62	14,15	1,9	2,97	387
	Соус томатный	20	2,16	7,46	13,86	13,38	3,08	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Шанежка с яблоками	50	2,68	1,46	27,48	133,75	2,68	565
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	512
Ужин	Капуста, тушенная с морковью в молоке	150	3,03	4,14	13,35	98,16	15	436
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
ИТОГО:			209,43	55,265	222,87	1213,79	39,39	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Капша рисовая вязкая	150	4,71	8,58	27,79	209,42	18,27	268
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	512
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Обед	Борщ из свежей капусты	150	0,91	3,06	5,43	53,9	7,65	140
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	Суфле рыбное	50	8,89	4,01	1,5	35,53	0,72	354
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Оладьи с маслом	80	6,07	6,34	29,02	212,01	0,55	550
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
Ужин	Омлет натуральный	65	5,6	8,6	1,52	105,88	0	311
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,35	10,1	7,19	126,19	7,25	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0	21,76	91,14	0	517
ИТОГО:			45,68	55,98	205,93	1499,63	48,57	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,63	5,32	27,81	180,09	0,97	280
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	512
2-й завтрак	Мандарин	100	0,7	0,2	11,5	38	38	126
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	21,81	20,67	37,68	309,63	4,69	163/184
	Картофельное пюре	50	1,02	2,12	4,69	48,42	1,7	441
	Капуста тушеная	50	1,05	1,71	16,52	39,23	8,5	435
	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69	0,31	418
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	602
	Молоко	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	529
Ужин	Сырники из творога	150	25,49	15,91	31,02	376,05	0,34	330
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
ИТОГО:			82,79	71,3	271,55	1873,1	55,61	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда (грамм)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	3,91	7,84	28,69	162,94	1,83	270
	Бутерброд с маслом сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	512
2-й завтрак	Сок абрикосовый	150	1,96	0,34	19,46	88,72	0,49	533
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,21	3,15	7,17	63,94	6,66	169
	Голубцы ленивые	150	12,78	12,42	5,28	214,02	18,63	382
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	0,1	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
Полдник	Шанешка наливная	50	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05	564
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0	21,76	91,14	0	517
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	4,91	5,54	30,09	195,92	0	432
	Суфле рыбное	100	17,78	8,02	6,37	1638,78	0,37	346
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	0	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
ИТОГО:			62,16	51,41	235,99	3126,82	28,76	