УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад» г. Алушты
_____ Стоцкая Д.А.

ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню весна-осень для организации питания детей ясли 1,5-3 года

с 10,5 часовым пребыванием в МБОУ «Запрудненский комплекс школа-сад» г. Алушты

с физиологическими нормами продуктов

2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Макароны отварные с сыром	80	5,90	8,24	20,10	144	204
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**14,65**	**17,91**	**37,37**	**331,18**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	1,28	1,72	10,45	122,69	101
	Котлеты или биточки рыбные	50	5,30	5,65	10,20	125	234
	Пюре картофельное	110	2,39	2,25	16,15	94,77	312
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)	30	0,47	1,53	1,36	21,34	45
	или Капуста тушеная (с 01.03)	30	0,76	0,64	2,31	18,51	139
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**12,65**	**11,66**	**68,74**	**481,62**	
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	1,74	17,14	67,16	608
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,71**	**5,49**	**28,09**	**194,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1171**	**32,42**	**35,14**	**147,30**	**1062,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с соусом молочным	145	13,05	13,78	27,84	241,57	223
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	12,10	92,45	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**17,85**	**21,34**	**49,10**	**409,45**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	2,46	3,00	14,13	124,38	108
	Плов из птицы	130	13,86	17,88	24,24	300,29	291
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	0,53	2,51	16,47	52
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,61	0,12	19,65	82,5	389.1
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**502**	**20,13**	**21,99**	**78,38**	**597,2**	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (манной)	150	4,62	4,73	14,40	132,45	121
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**5,50**	**4,83**	**28,23**	**188,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1292**	**43,88**	**48,56**	**165,51**	**1242,43**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5,00	3,24	7,03	75,69	229
	Каша вязкая	80	2,03	2,25	17,05	64,63	303
	Горох овощной отварной (с маслом)	30	6,59	1,22	15,25	94,57	131
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**365**	**15,31**	**10,74**	**55,87**	**340,31**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,20	3,10	10,89	139,35	82
	Запеканка картофельная с субпродуктами	130	11,04	15,70	26,60	279,76	284
	Икра морковная	30	0,73	1,53	3,41	30,94	75
	Хлеб пшеничный.	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**507**	**16,26**	**20,96**	**72,24**	**573,63**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	40	2,99	1,38	35,53	112,4	424
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**6,74**	**5,13**	**46,48**	**239,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1162**	**38,72**	**36,91**	**187,69**	**1208,84**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	5,46	13,06	8,11	220	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**7,68**	**19,76**	**28,58**	**366,1**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	3,33	16,07	135,51	102
	Голубцы ленивые	130	9,48	8,46	30,22	179,95	298
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**492**	**15,86**	**12,15**	**68,52**	**406,07**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	30	1,31	2,11	24,18	76,09	2
	Молоко кипяченое	150	4,35	2,25	10,35	80,25	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**180**	**5,66**	**4,36**	**34,53**	**156,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1127**	**29,60**	**36,67**	**141,43**	**975,51**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,55	8,52	28,17	248,8	183
	Бутерброд с сыром	40	5,07	5,88	12,08	116,58	3
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,32	55,15	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**13,02**	**15,84**	**49,57**	**420,53**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,54	6,23	10,12	105,85	96
	Жаркое по-домашнему	130	10,13	11,52	29,16	239,04	259
	Икра свекольная	30	0,77	1,03	3,83	28,01	75
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**507**	**15,73**	**19,41**	**74,45**	**496,48**	
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,64	0,56	18,22	68,42	607
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,39**	**4,31**	**29,17**	**195,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1147**	**33,54**	**39,96**	**162,99**	**1159,93**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	209
	Каша вязкая	80	2,03	2,25	17,05	64,63	303
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,38	29,99	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**364**	**10,51**	**14,59**	**36,24**	**282,68**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4,62	11,54	115,27	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	9,57	9,66	30,63	284,82	232
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,84	0,00	0,39	4,83	70
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**527**	**14,76**	**14,79**	**73,14**	**522,74**	
ПОЛДНИК	Пряники	20	0,96	1,74	17,14	67,16	608
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**170**	**4,71**	**5,49**	**28,09**	**194,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1161**	**30,39**	**34,95**	**150,57**	**1055,08**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом)	145	17,72	14,49	18,37	302,01	219
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	12,10	92,45	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**22,52**	**22,05**	**39,63**	**469,89**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,83	15,42	148,21	103
	Рагу из птицы	130	11,48	14,20	13,82	263,09	289
	Капуста тушеная	30	0,76	0,64	2,31	18,51	139
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,08	0,00	7,21	29,15	350
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**502**	**16,83**	**17,13**	**56,61**	**532,52**	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	150	6,55	8,52	28,17	248,8	183
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	б/н
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ЙТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**7,43**	**8,62**	**42,00**	**305,13**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1292**	**47,18**	**48,20**	**148,04**	**1354,54**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	150	5,21	7,27	28,55	233,33	182
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	11,79	91,69	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**10,26**	**14,72**	**49,50**	**400,45**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**55**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150	1,28	1,72	10,45	122,69	101
	Оладьи из печени	50	9,87	5,49	6,38	103,36	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	5,42	28,85	137,85	203
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	0,53	2,51	16,47	52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**19,05**	**13,79**	**79,53**	**503,95**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	40	2,78	1,28	35,62	111,74	425
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**6,53**	**5,03**	**46,57**	**239,24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1182**	**36,25**	**33,62**	**188,70**	**1198,64**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	125	17,76	12,91	31,50	357,45	218
	Соус сметанный	20	0,29	0,52	1,23	10,96	330
	Бутерброд с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	34,97	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**19,70**	**17,46**	**50,89**	**478,81**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	150	1,35	3,16	11,20	112,02	98
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,46	6,11	8,65	119,93	268
	Пюре картофельное	110	2,39	2,25	16,15	94,77	312
	Икра свекольная	30	0,77	1,03	3,83	28,01	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	349
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**522**	**12,99**	**12,91**	**61,67**	**440,51**	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	30	1,31	2,11	24,18	76,09	2
	Молоко кипяченое	150	4,35	2,25	10,35	80,25	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**180**	**5,66**	**4,36**	**34,53**	**156,34**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1152**	**38,75**	**35,13**	**156,89**	**1122,66**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манной)	150	4,62	4,73	14,40	132,45	121
	Бутерброд с сыром	40	5,07	5,88	12,08	116,58	3
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,32	55,15	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**11,09**	**12,05**	**35,80**	**304,18**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,33	3,16	12,66	132,57	83
	Птица, тушеная в соусе	50	5,89	8,05	8,26	141,32	290
	Каша вязкая	110	2,79	3,09	12,44	88,87	303.1
	Капуста тушеная	30	0,76	0,64	2,31	18,51	139
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,74	32,04	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	13,02	52,2	Н
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	342
	Соль пищевая поваренная	2	0,00	0,00	0,00	0	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**14,06**	**15,57**	**67,01**	**504,85**	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	40	2,84	3,22	35,65	153,95	430
	Напиток кисломолочный	150	3,75	3,75	10,95	127,5	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**6,59**	**6,97**	**46,60**	**281,45**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1197**	**32,14**	**34,99**	**159,21**	**1137,48**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**11883**	**362,87**	**384,13**	**1608,33**	**11517,57**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1188,3**	**36,29**	**38,41**	**160,83**	**1151,76**	