

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Жемчужинская СОШДС»
Порицкая Т.С.
Приказ № 30 от 04.06.2014 г.



**Основное (организованное) меню
на летне-осенний период для детей
от 1,6 до 3 лет**

**МБОУ «Жемчужинская СОШДС»
с. Жемчужина
Нижнегорского района
Республики Крым**

Меню для детей дошкольного возраста 1,6-3 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,385	8,1	37,93	252,34	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,29	13
Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	67,41	247
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Кисель из шиповника	150	0,18	0,09	20,64	84	381
Итого:		14,905	13,6	67,45	471,61	
Полдник						
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	215
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого:		11,07	15,84	16,15	238,01	
Всего за 1 день:		34,74	37,92	130,84	985,84	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,245	7,9	39,36	256,23	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону(помидоры)	45	0,45	0,09	1,67	9	17
Борщ с мясом	150	5,93	4,4	8,24	96	62

Рагу из овощей	155	1,79	9,24	11,17	135	137
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376а
Итого:		11,275	14,1	64,13	428,03	
Полдник						
Сырники из творога/Молоко сгущённое	50/15	10,5	7,6	13,78	165,5	231/к/к
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		13,65	10,32	26,74	258,48	
Всего за 2 день:		33,92	32,32	145,38	1006,74	

День 3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	148,8	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,348	8,439	38,566	294,94	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,68	33,39	17
Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	81
Птица тушеная	60	6,62	5,47	1,76	82,5	301
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	164,61	317
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		17,425	15,505	73,22	531,98	
Полдник						
Омлет с зелёным горошком	65	4,57	8,07	3,79	119	219
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	к/к
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого:		6,505	8,22	26,185	218,5	
Всего за 3 день:		32,658	32,544	147,281	1069,3	

День 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,515	7,8	37,74	245,44	

Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону (огурцы)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	153	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	287
Капуста тушеная (гарнир)	120	2,48	3,88	11,31	91,43	336
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	398
Итого:		12,845	14,415	47,363	449,64	
Полдник						
Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	179,34	449
Кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		6,71	5,52	43,25	276,58	
Всего за 4 день:		27,45	28,115	137,663	995,54	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,435	9,03	42,04	283,13	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,6	14
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,645	4,525	9,38	111	83/121
Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	10,22	4,86	1,98	92	252
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		22,71	16,46	68,77	532,86	
Полдник						
Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	232,81	230
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		19,18	14,61	21,61	333,31	
Всего за 5 день:		51,705	40,48	141,73	1173,18	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12

Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,415	8,1	38,04	253,53	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону (огурцы)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	150	1,64	3,57	8,2	71,55	59
Бефстроганов из отварного мяса	60	7,76	6,22	1,65	93,5	278
Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	318
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	398
Итого :		14,885	13,275	44,293	425,5	
Полдник						
Омлет с сыром	65	6,41	11,88	0,99	136,6	216
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		11,75	16,68	16,34	266,98	
Всего за 6 день:		35,43	38,435	107,983	969,89	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный кукурузный	150	3,73	3,826	12,38	98,85	94
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,635	7,816	37,5	244,99	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону(помидоры)	45	0,45	0,09	1,67	9	17
Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Перец фаршированный/Соус сметанный с томатом	120/15	9,53	6,35	10,33	136	299/355
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,02	24,99	101,7	376а
Итого:		16,375	9,97	64,84	413,88	
Полдник						
Лапшевник с творогом	80	6,45	5,64	15,1	136,95	212
Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	92,7	396
Итого:		6,87	5,685	37,75	229,65	
Всего за 7 день:		31,63	23,471	155,24	952,52	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		

Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону (огурцы)	45	0,36	0,045	0,113	6,3	16
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	153	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	287
Капуста тушеная (гарнир)	120	2,48	3,88	11,31	91,43	336
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	398
Итого:		12,845	14,415	47,363	449,64	
Полдник						
Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	179,34	449
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		6,71	5,52	43,25	276,58	
Всего за 4 день:		27,45	28,115	137,663	995,54	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	150	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,435	9,03	42,04	283,13	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,6	14
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,645	4,525	9,38	111	83/121
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,22	4,86	1,98	92	252
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		22,71	16,46	68,77	532,86	
Полдник						
Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	232,81	230
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		19,18	14,61	21,61	333,31	
Всего за 5 день:		51,705	40,48	141,73	1173,18	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12

1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	150	4,443	4,449	13,446	111,6	94
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28	393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,378	8,439	38,676	258,93	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,29	13
Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,845	10,09	79,08	82
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	304
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих фруктов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого:		21,525	10,85	76,86	506,9	
Полдник						
Биточки манные с повидлом	75/10	3,2	2,347	18,9	109,5	199
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		6,35	5,067	31,86	202,48	
Всего за 8 день:		36,633	24,736	156,706	992,19	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный маннй	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		8,015	7,77	37,19	244,99	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,68	33,39	17
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,56	1,98	9,65	78,55	84
Голубцы ленивые/Соус сметанный с томатом	120/15	10,61	6,81	15,04	164	298/355
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	398
Итого:		19,825	12,12	45,36	435,19	
Полдник						
Яблоки ,запечённые с творогом	65/15	3,99	2,28	22,52	127	390
Кондитерское изделие	15	0,99	1,05	9,05	29,88	п/п
Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	100,5	401
Итого:		9,33	7,68	37,87	257,38	
Всего за 9 день:		37,92	27,57	135,57	1001,56	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества ,г.	Энергет.	№
--------------------	-------	----------------------	----------	---

	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	цен.ккал.	рецепт.
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		7,565	7,8	38,56	250,63	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,6	14
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
Рыба припущенная с овощами	80	6,7	0,4	2,5	41,3	244
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	к/к
Хлеб ржаной	15	1,125	0,15	8,4	39	к/к
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,105	20,88	85,2	373
Итого :		14,145	9,155	70,19	433,86	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	71,4	8
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	13
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	97,24	396
Итого:		8,985	8,87	25,335	267,14	
Всего за 10-й день:		31,075	26,205	143,395	975,51	
В среднем за 10 дней:		35,32	31,18	140,18	1012,23	
Процент выполнения		87,20	69,29	71,59	74,98	
Итого в среднем (процент)						75,77

Медицинская сестра _____

С.В. Зайцева