

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Березовская СОШ»

Дегтерева М.А.

**Меню на 10 дней  
для организации питания детей от 1 до 3 лет в МКОУ «Березовская СОШ»  
(дошкольное образование) (летнее)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макаронные отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,83	198	0,1	218, 220
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,04	7,21	36,9	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт:( банан)	95	1,42	0,47	20	90	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>		440	11,056	8,24	60,54	362,88	9,627	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	120
	Рассольник домашний	150	1,24	3,05	8,86	67,95	7,08	81
	Плов из птицы	160	16,5	14,01	30,64	280,51	0,41	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	б/н
<b>Итого обед</b>		520	20,44	17,5	74,94	505,81	15,325	
<b>Полдник:</b>	гренка молочная	50	3,86	4,55	12,61	133,39	0,13	58
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	70	1,17	414
<b>Итого полдник</b>		200	6,71	6,96	26,97	203,39	1,3	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1160	38,206	32,7	162,45	1072,08	26,252	

<b>ДЕНЬ 2</b>																	
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная манная	150	5,15	5,37	23,93		162,8	1,46	199								
	Бутерброд с маслом	30	1,7	7,73	9,75		115,2	0	1								
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5		37,98	0,027	410,411								
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт: (груша)	95	0,38	0,28	9,31		43,7	4,75	386								
<b>Итого завтрак</b>		455	7,286	13,4	52,49		359,68	6,237									
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75		4,2	0,81	120								
	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25		69,47	5,24	145								
	Каша вязкая гречневая	110	3,35	3,67	15,05		106,7	0	331								
	Котлета, биточек рубленные с соусом	65	7,03	7,16	7		120,28	0,12	299,228								
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,015	0	23,88		95,59	0	517								
	Витамин-С							0,035									
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03		61,5	0	6/н								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47		65,4	0	6/н								
<b>Итого обед</b>		560	15,985	14,47	79,43		523,14	6,205									
<b>Полдник:</b>	сдобный пирожок с повидлом	35	2,03	2,18	20,27		109,06	0,01	437								
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31		89	1,2	410,413								
<b>Итого полдник</b>		215	4,7	4,52	34,58		198,06	1,21									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1230	27,971	32,39	166,5		1080,88	13,652									
<b>ДЕНЬ 3</b>																	
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная «Дружба»	150	5,43	5,71	26,36		174,01	1,46	199								
	Бутерброд с маслом	30	1,7	7,73	9,75		115,2	0	1								
	Чай с сахаром	150	0,039	0,009	6,85		27,44	0,02	410,411								
	Витамин-С							0,035									
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт:( яблоко)	95	0,38	0,38	8,55		41,8	9,5	386								
<b>Итого завтрак</b>		425	7,549	13,829	51,51		358,45	11,015									
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,02	7,28		52,35	3,45	91,128								
	жаркое по- домашнему	160	17,27	18,01	18,2		306,9	7,21	292								
	сок фруктовый яблочный/виноградный	150	0	0	18,3		67,5	3	418								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47		65,4	0	6/н								
<b>Итого обед</b>		490	20,56	20,39	57,25		492,15	13,66									

<b>Полдник:</b>	Бутерброд с сыром	35	4,06	6,7	9,7	116,2	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого полдник</b>		215	7,73	9,89	25,52	223,2	1,5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1130	35,839	44,109	134,28	1073,8	26,175	
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	150	3,92	4	15,03	111,5	0,68	100
	Бутерброд с маслом	30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
	зефир	15	0,13	0,04	12,12	49,5	0	6/н
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт:( яблоко)	95	0,38	0,38	8,55	41,8	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>		470	6,186	12,17	54,95	355,98	10,207	
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,22	63
	Вареники ленивые (отварные)	100	13,61	10,6	18,55	226,44	0,19	243,244
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		455	19,07	14,52	72,52	499,59	6,745	
<b>Полдник:</b>	сдоба обыкновенная	35	2,71	1,65	18,3	98,7	0	499
	снежинка	150	4,5	3,75	16,5	115,5	1,05	420
<b>Итого полдник</b>		185	7,21	5,4	34,8	214,2	1,05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1110	32,466	32,09	162,27	1069,77	18,002	
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная пшенная	100	4,23	4,46	18,69	129,52	0,98	199
	Бутерброд с маслом (шоколадное)	25	1,7	3,58	10,62	81,45	0	1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт:( яблоко)	95	0,38	0,38	8,55	41,8	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>		440	11,446	13,04	47,64	353,75	10,507	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	120
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,08	4,29	9,7	89,85	3,49	87

	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,58	339
	рыба, припущенная с овощами, с маслом	65	4,47	3,81	1,96	60	0,61	258, 6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,015	0	23,88	95,59	0	517
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		570	14,385	12,96	78,53	489,34	26,215	
<b>Полдник:</b>		40	2,8	8	26,4	188	0	604
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>Итого полдник</b>		220	2,856	8,02	35,9	225,98	0,027	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1230	28,687	34,02	162,07	1069,07	36,749	
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,83	198	0,1	218, 220
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,04	7,21	36,9	0	6/н
	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт: (банан)	95	1,42	0,47	20	90	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>		440	11,056	8,24	60,54	362,88	9,627	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,81	120
	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100,35	5,46	95
	Кулеш из перловки с мясом	160	11,27	13,38	18,8	244,54	1	217(1)
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		520	19,03	18,83	62,45	499,24	7,605	
<b>Полдник:</b>	Бутерброд с джемом	50	2,07	4,22	25,7	149	0,48	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	70	1,17	414
<b>Итого полдник</b>		200	4,92	6,63	40,06	219	1,65	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1160	35,006	33,7	163,05	1081,12	18,882	
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,49	5,26	25,24	160,6	1,46	199
	Бутерброд с маслом	30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1

	Чай с сахаром	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт: (груша)	95	0,38	0,28	9,31	43,7	4,75	386
<b>Итого завтрак</b>		455	6,626	13,29	53,8	357,48	6,237	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	5	88
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	13,31	339
	Азу из отварного мяса кур	80	12,24	13,2	4,72	186,4	4,83	300
	сок фруктовый персиковый нектар	150	0	0	7,5	30	6	418
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		545	20,13	19,38	62,99	506,8	29,175	
<b>Полдник:</b>	сдобный пирожок с яблоками	35	2,03	2,24	16,84	95,62	0,14	437,503
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого полдник</b>		215	5,7	5,43	32,66	202,62	1,57	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1215	32,456	38,1	149,45	1066,9	36,982	
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0	331
	Бутерброд с маслом (шоколадное)	25	1,7	3,58	10,62	81,45	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	410,413
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт:(яблоко)	95	0,38	0,38	8,55	41,8	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>		450	9,33	11,31	54	357,75	10,7	
<b>Обед:</b>	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	8,72	70,95	3,77	69
	Вареники ленивые (отварные)	100	13,61	10,6	18,55	226,44	0,19	243,244
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	394
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		455	20,1	14,64	73,6	509,04	4,295	
<b>Полдник:</b>	булочка дорожная	35	2,37	4,88	18,25	126,7	0	453
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	410,413
<b>Итого полдник</b>		215	5,04	7,22	32,56	215,7	1,2	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				1120	34,47	33,17	160,16	1082,49	16,195	
<b>ДЕНЬ 9</b>										
<b>Завтрак:</b>				150	4,16	4,3	14,55	111,5	0,68	101
		Суп молочный с пшеном								
		Бутерброд с маслом		30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1
		зефир		15	0,13	0,04	12,12	49,5	0	6/н
		Чай с сахаром		180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
		Витамин-С							0,035	
<b>2 завтрак:</b>				95	0,38	0,38	8,55	41,8	9,5	386
<b>Итого завтрак</b>				470	6,426	12,47	54,47	355,98	10,242	
<b>Обед:</b>				150	1,05	4,01	5,1	60,75	11,08	73
		Щи из свежей капусты с картофелем								
		Плов из птицы		160	16,5	14,01	30,64	280,51	0,41	321
		сок фруктовый абрикосовый нектар		150	0	0	7,5	30	6	418
		Хлеб пшеничный		25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
		Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>				515	21,59	18,98	68,74	498,16	17,49	
<b>Полдник:</b>				35	2,17	1,13	20	98,7	0,13	442
		пирог открытый		150	4,5	3,75	16,5	115,5	1,05	420
		снежинка		185	6,67	4,88	36,5	214,2	1,18	
<b>Итого полдник</b>				1170	34,686	36,33	159,71	1068,34	28,912	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
<b>ДЕНЬ 10</b>										
<b>Завтрак:</b>				100	3,72	4,32	14,64	111,45	0,98	199
		Каша жидкая молочная геркулесовая								
		Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
		Бутерброд с маслом		30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1
		Чай с сахаром		180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
<b>2 завтрак:</b>				75	0,3	0,22	7,35	34,5	3,75	386
<b>Итого завтрак</b>				425	10,856	16,89	41,52	362,13	4,757	
<b>Обед:</b>				30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	120
		Овощи натуральные помидоры свежие								
		Рассольник ленинградский с перловой крупой		150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	82
		Картофельное пюре		120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,58	339
		рыба, припущенная с овощами, с маслом		65	4,47	3,81	1,96	60	0,61	258,6

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,015	0	23,88	95,59	0	517
	Витамин-С						0,035	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
<b>Итого обед</b>		570	12,565	11,74	78,78	471,94	27,245	
<b>Полдник:</b>	вафли	40	3,12	11,88	22,96	209,6	0	602
	Чай без сахара	180	0,056	0,014	0,01	0,39	0,03	410
<b>Итого полдник</b>		220	3,176	11,894	22,97	209,99	0,03	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1215	26,597	40,524	143,27	1044,06	32,032	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		11740	326,384	357,133	1563,21	10708,51	253,833	
<b>Среднее за 1 день</b>		1174	32,6384	35,7133	156,321	1070,851	25,3833	