

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) (зимнее)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
<b>ДЕНЬ 1</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	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 пшеничная	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
	печенье							
	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	30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1
	Бутерброд с маслом	15	0,13	0,04	12,12	49,5	0	6/н
	зефир	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
	Чай с сахаром							
	Витамин-С						0,035	
<b>2 завтрак:</b>		95	0,38	0,38	8,55	41,8	9,5	386
	Фрукт:( яблоко)	470	6,426	12,47	54,47	355,98	10,242	
<b>Итого завтрак</b>		150	1,05	4,01	5,1	60,75	11,08	73
<b>Обед:</b>		160	16,5	14,01	30,64	280,51	0,41	321
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0	0	7,5	30	6	418
	Плов из птицы	25	2	0,6	12,03	61,5	0	6/н
	сок фруктовый абрикосовый нектар	30	2,04	0,36	13,47	65,4	0	6/н
	Хлеб пшеничный							
	Хлеб ржано-пшеничный							
<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	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Яйцо отварное	30	1,7	7,73	9,75	115,2	0	1
	Бутерброд с маслом	180	0,056	0,02	9,5	37,98	0,027	410,411
	Чай с сахаром	75	0,3	0,22	7,35	34,5	3,75	386
<b>2 завтрак:</b>		425	10,856	16,89	41,52	362,13	4,757	
	Фрукт: (груша)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	120
<b>Итого завтрак</b>		150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	82
<b>Обед:</b>		120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,58	339
	Овощи натуральные помидоры свежие	65	4,47	3,81	1,96	60	0,61	258, 6
	Рассольник ленинградский с перловой крупой							
	Картофельное пюре							
	рыба, припущенная с овощами, с маслом							

	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	