



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Жежикой СОШ»  
Тукмачёв

Примерное десятидневное меню для возрастной категории с 1,5 -3 лет длительностью пребывания детей  
в дошкольных образовательных учреждениях 8-10 часов (осенне-зимний ) период

Прием пищи.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Питательные вещества		Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры				
1 день								
Завтрак	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом	150	3,78	4,9	22,78	150		106
	Чай с молоком и сахаром	180	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого за завтрак		8,805	7,525	48,58	297,995	1,185	
	Груша	50	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	Тк
2-ой завтрак	Итого за 2 завтрак		0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	
	Салат из капусты и моркови на растительном масле	40	0,66	2,84	1,97	36,31	10,3	13
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,60	1,68	10,27	62,7	4,95	62
	Рыбная котлета	60	8,958	6,798	7,758	128,802	0,09	163
	Пюре картофельное	100	2,55	4,85	18,64	128,36	4,480	216
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	251
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		Тк
	Итого за обед		8,49	10,05	68,47	402,37	21,02	
Полдник	Кекс	50	5,652	8,904	30,036	223,2	0,036	Тк
	Молоко	150	6,18	6,81	29,03	196,22	9,93	269
	Итого за полдник		11,832	15,714	59,066	419,42	9,966	
	<b>Итого за день</b>		<b>29,407</b>	<b>33,499</b>	<b>183,326</b>	<b>1152,685</b>	<b>35,671</b>	



3 день													
Завтрак	Вермишель отварная с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09				124			
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015			261			
	Бутерброд с сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136				1			
	Итого завтрак		8,015	12,855	56,93	375,095	0,015						
2-ой завтрак	Банан	50	1,05	0,35	14,7	66	7			Тк			
	Итого 2 завтрак		1,05	0,35	14,7	66	7						
Обед	Салат картофельный с консервированной кукурузой на растительном масле	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17			Тк			
	Суп гороховый	150	3,3	4,5	7,5	81,4	4,2			Тк			
	Котлета мясная	60	9,318	7,068	9,642	139,002	0,09			181			
	Капуста тушеная	100	2,58	3,23	13,45	87,16	17			84			
	Компот из груши	150	4,12	5,12	13,39	52,03	2,29			Тк			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50				Тк			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52				Тк			
	Итого обед		23,328	22,948	65,552	493,592	31,75						
Полдник	Булочка с маком	60	3,8	2,25	30	148,207				Тк			
	Снежок	150	4,2	4,8	11,38	108,8	1,05			Тк			
	Итого полдник		8	7,05	41,38	257,007	1,05						
	<b>Итого за день</b>		<b>34,519</b>	<b>30,987</b>	<b>192,488</b>	<b>1064,974</b>	<b>24,235</b>						







10

7 день	Каша манная молочная с сахаром и маслом	150	3,405	3,33	26,105	108,13		106
	Чай с молоком	180	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	263
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		8,43	5,955	51,905	256,125	1,185	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	268
	Итого 2-ой завтрак		0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из капусты с яблоками на растительном масле	30	0,24	2,12	2,04	29	10	17
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,62	1,695	10,29	62,85	4,95	64
	Запеканка картофельная с мясом	120	13	12,8	9,2	200,37	4,15	
	Компот изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	Тк
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
	Итого обед		19,2	17,175	61,43	474,8	15,55	
Полдник	Вагрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		283
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45	Тк
	Итого полдник		11,43	6,38	48,11	295,075	0,45	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,81</b>	<b>29,66</b>	<b>176,595</b>	<b>1095</b>	<b>24,2</b>	



День 8													
Завтрак	Каша молочная с сахаром и маслом «дружба»	150	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57	107					
		150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	266					
		30	2,37	0,3	14,49	71	1,77	Тк					
	Итого завтрак		8,22	8,425	45,94	288,895							
2-ой завтрак	Банан	50	1,05	0,35	14,7	66	7	Тк					
	Итого 2-ой завтрак		1,05	0,35	14,7	66	7						
Обед	Салат из моркови с изюмом	30	1,44	0,091	16,3	67,76	1,16	22					
	Борщ с капустой со сметаной	150	0,96	2,91	6,55	56,25	6,33	51					
	Рыба в омлете	60	10,38	2,772	1,752	73,998	2,618	159					
	Каша ячневая	100	2,36	5,52	14,4	116,87		208					
	Компот из груш	150	4,12	5,12	13,39	52,03	2,29	Тк					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
	Итого за обед		12,44	14,201	70,32	394,91	9,78						
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,65	2,83	31,38	169,2	0,015	290					
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	261					
	Итого полдник		4,695	2,845	38,37	197,205	0,015						
	<b>Итого за день</b>		<b>26,405</b>	<b>25,821</b>	<b>169,33</b>	<b>947,01</b>	<b>20,565</b>						

<b>9 день</b>																
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	150	3,09	3,79	24,9	144,37							106			
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005							261			
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71										
	Итого завтрак		5,505	4,105	46,38	243,375										
2-ой завтрак	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5						5	Тк			
	Итого 2-ой завтрак		0,2	0,2	4,9	23,5						5				
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,95	3	2,79	42,501						0,06	42			
	Суп с клецками	150	1,54	2,49	10,14	70,57						3,45	65			
	Запеканка рисовая с мясом	120	4,5	9,14	33,14	231,43						4,61	113			
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73						1,29	251			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50										
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52										
	Итого обед		10,2	13,63	83,36	500,25						13,63				
Полдник	Запеканка из творога	60	10,524	4,23	10,29	148,2						0,144	149			
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85						2,05	269			
	Итого полдник		15,104	8,31	17,87	233,2						2,194				
	<b>Итого день</b>		<b>31,009</b>	<b>26,245</b>	<b>152,51</b>	<b>1000,325</b>						<b>20,9</b>				

