

**Утверждено:**

Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск

\_\_\_\_\_ В.В. Шапошникова

Приказ № 102-од от 25.03.2022г.

**Примерное 10-дневное меню для детей,  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск  
(детский сад)**

**(с 12 часовым пребыванием)**

**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

**(весенне-летний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <i>День 1</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная, молочная	150	3,42	5,26	27,17	157,67	168
	Хлеб пшеничный с сыром	20/15	3,02	3,56	7,98	47,0	7
	Кофейный напиток с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	395
<b>Итого за завтрак</b>		365	8,11	11,6	53,85	310,98	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Обед</b>	Щи с рыбными консервами	150	3,73	5,17	12,55	79,41	82
	Соленый огурец (порционно)	30	0,36	4,60	6,17	46,81	
	Печеночные оладьи	60	8,07	5,61	8,70	104,95	282
	Перловка отварная	110	2,4	5,28	16,77	103,62	313
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Напиток из шиповника	150	0,22	0,0	31,76	140,54	398
<b>Итого за обед</b>		560	18,94	21,3	78,45	601,53	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Картофель тушеный	120	6,05	5,81	17,5	138,35	133
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Ватрушка с творогом	50	2,48	2,93	35,37	170,74	458
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		440	14,55	13,70	71,53	496,36	
<b>Итого за день</b>		1465	42,0	47,0	203,0	1498,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <i>День 2</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая, молочная	150	5,28	6,75	31,01	206,4	168
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	3,8	3,8	7,4	70,3	2
	Какао с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	397
<b>Итого за завтрак</b>		370	12,86	12,75	55,65	404,93	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Обед</b>	Суп на м\к бульоне с вермишелью	150	2,06	7,46	18,98	124,72	82
	Салат из репчатого лука	30	0,9	3,3	6,03	53,95	11
	Рис отварной	110	2,08	2,3	21,82	119,69	315
	Гуляш из курицы	60	8,84	8,63	23,53	75,4	301
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	13,91	58,18	376
<b>Итого за обед</b>		560	18.16	22.45	86.77	558.14	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет	180	11,1	12,7	25,4	241,6	249
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	15,98	47,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		450	13,02	13,26	69,06	362.52	
<b>Итого за день</b>		1480	48,0	53,0	218,53	1414,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<i>День 3</i>							
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	150	3,67	4,60	24,41	139,9	93
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	7,88	31,92	392
<b>Итого за завтрак</b>		370	6.53	9.12	48.31	272.1	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном на мясо/костном бульоне	150	5,19	7,07	8,95	150,37	80
	Огурец свежий (порционно)	30	0,39	0,24	0,84	4,5	
	Тефтели мясные	60	6.56	6.31	12	138	286
	Соус томатный	30	0.6	0.96	5.52	40.38	348
	Гречка отварная	110	4.05	5.56	20.3	110	313
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Кисель	150	0.4	0,02	25	63	378
<b>Итого за обед</b>		540	21,35	20.83	86,99	632,45	
<b>Уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная	180	10.42	11.29	20.84	234.01	132
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	0,98	47,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		430	12,98	14,19	55,02	406,43	
<b>Итого за день</b>		1440	45,36	48.94	203,0	1400,38	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> <i>День 5</i>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150/	3,84	7,25	16,9	157,21	185
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Какао с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	397
<b>Итого за завтрак</b>		360	10.42	14	41.04	385.74	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
<b>Обед</b>	Суп на м\к бульоне с клецками	150	1,93	1,69	22,01	53,53	85
	Салат из свежего огурца и помидора с луком	30	0,39	3,02	3,07	41,41	15
	Жаркое домашнему	160	11,76	15,47	34,34	256,24	276
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	13,91	58,18	376
<b>Итого за обед</b>		560	18,36	20,94	75,83	535,56	
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша рисовая, молочная	150	3,84	7,25	33,9	157,21	94
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		400	11,32	12,56	72,53	385.7	
<b>Итого за день</b>		1420	44,6	52,3	196.45	1396.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная, молочная	150	4,8	6,9	4,9	141,0	168
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	7,88	31,92	392
<b>Итого за завтрак</b>		370	7,66	11,4	19,28	273,22	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	3,01	5,38	20,21	131,51	87
	Салат из лука с консервированным горошком	30	0,23	3,59	3,98	33,64	10
	Плов из говядины	160	9,96	8,5	33,6	210,5	304
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	60,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Кисель	150	0,4	0,02	25	63	378
<b>Итого за обед</b>		550	17,76	18,13	85,29	577,8	
<b>Уплотненный полдник</b>	Макаронные отварные	110	4,4	8,18	31,04	177,92	204
	Икра кабачковая	30	6,03	2,61	14,21	29,26	53
	Булочка	50	2,49	3,2	27,62	187,74	496
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		400	13,32	14,39	88,13	460,32	
<b>Итого за день</b>		1420	42,2	48,89	199,75	1400,7	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная, молочная	150	4,79	5,62	26,42	190,97	168
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Какао с молоком	180	3,78	2,25	17,24	128,23	397
<b>Итого за завтрак</b>		380	12,37	11,67	51,06	419,5	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	<b>401</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	10.6	11.3	24.90	120.6	57
	Помидор свежий (порционно)	30	0,39	4,17	3,4	41,45	
	Соус сметанный	30	0.76	2.28	2.08	31.2	354
	Ленивые голубцы из курицы	150	3.43	2.08	27.63	94.49	298
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,32	79,2	
	Кисель	150	0,08	0,03	20,8	85,18	332
<b>Итого за обед</b>		570	19,42	20,50	81,11	499,12	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка творожная	150	2.91	2.15	21.75	197.78	240
	Соус молочный	30	1.01	5.15	33.1	86	350
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Напиток из шиповника	150	0,22	0,0	31,76	58.18	398
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		430	6,31	10,63	62,73	385,96	
<b>Итого за день</b>		1390	42,6	47,6	203,95	1393,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая, молочная	150	3,84	7,25	33,9	157,21	94
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	30/10	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	7,88	31,92	392
<b>Итого за завтрак</b>		370	6,7	11,75	48,68	289,43	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
<b>Обед</b>	Бульон мясной с гречками	150	3,17	5,27	40,1	80,53	109
	Огурец свежий (порционно)	30	0,39	1,24	0,84	4,5	
	Макаронны отварные	110	6,08	2,3	27,82	119,69	317
	Гуляш из говядины	60	10,29	13,32	30,49	202,65	277
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	28,91	58,18	376
<b>Итого за обед</b>		540	22,69	22,73	99,68	544,75	
<b>Уплотненный полдник</b>	Овощное рагу	130	4,4	4,95	22,7	272,6	137
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,88	31,92	393
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		400	9,09	7,51	33,56	469,08	
<b>Итого за день</b>		1400	42,98	46,8	203,97	1392,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая, молочная	150	4,17	6,58	31,94	132,13	168
	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	3,02	3,56	7,98	47,0	7
	Кофейный напиток с молоком	180	1,67	1,78	18,7	106,31	395
<b>Итого за завтрак</b>		350	8,86	13,32	58,62	285,44	
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	<b>401</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной	150	3,95	6,12	8,16	139,6	81
	Салат из помидоров с луком	30	1,23	3,07	7,48	25,84	14
	Картофельное пюре	110	6,23	4,23	7,08	114	321
	Биточки из говядины	60	4,12	6,33	7,98	104,73	282
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Кисель	150	0,4	0,02	5	63	378
<b>Итого за обед</b>		560	20,09	20,41	38,2	573,37	
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша «Дружба», молочная	150	4,3	4,3	34,7	187,7	168
	Кондитерское изделие	40	1,6	2,6	11,6	76	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,88	31,92	393
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		450	5,92	10,3	88,25	401,78	
<b>Итого за день</b>		1410	39,37	48,8	192,1	1349,9	
<b>Среднее значение за период</b>		1438	43,3	48	205,2	1405,7	