

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сардаляльская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Директор МБОУ «Сардаляльская основная
общеобразовательная школа»
«Сардаляльская» Сорокина П.В.
«26» августа 2019 г.

Примерное меню для питания детей 1,5-3лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 10- часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	3,46	4,57	24,7	154		199
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<i>Итого за завтрак</i>			11,45	17,14	59,39	437	10,03	
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28,0	2,21	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	150/10	3,98	3,1	9,26	81	6,73	89
	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Биточки из рыбы, с маслом	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	271
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	368
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	91	18,16	339
	Компот из урюка	150	0,26	0,03	17,81	73	1,55	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			24,12	14,56	81,93	517	28,94	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	120	3,94	5,8	30,26	146	8,0	224
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
<i>Итого за полдник</i>			10,74	13,48	57,62	351	8,5	
Всего за день			46,31	45,18	200,01	1305	47,47	
			1	1	4			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	3,46	4,57	24,7	154		199
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<i>Итого за завтрак</i>			11,45	17,14	59,39	437	10,03	
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28,0	2,21	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	150/10	3,98	3,1	9,26	81	6,73	89
			1,9	1,01	0,08	17	0,01	129
	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Биточки из рыбы, с маслом	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	271
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	368
	Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	91	18,16	339
	Компот из урюка	150	0,26	0,03	17,81	73	1,55	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			24,12	14,56	81,93	517	28,94	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	120	3,94	5,8	30,26	146	8,0	224
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
<i>Итого за полдник</i>			10,74	13,48	57,62	351	8,5	
Всего за день			46,31	45,18	200,01	1305	47,47	
			1	1	4			
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,32	3,96	24,08	141		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,1	3
2 –ой завтрак:	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	386
<i>Итого за завтрак</i>			11,0	14,24	61,67	419	5,03	
Обед	Щи из свежей капусты с г/м	150/10	3,82	3,59	4,08	61	12,02	72

	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Тефтели из говядины с соусом (№374)	60/60	4,98	5,57	6,52	171	0,46	303
	Макароны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110		219
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			17,59	12,95	73,5	555	12,78	
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	368
	Кисель фруктовый	180	0,16	0,07	24,0	98	21,96	396
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			13,63	12,08	57,16	392	22,77	
Всего за день			42,53	38,52	193,41	1375	41,33	
День 3			1	1	4			
Завтрак:	Каша овсяная вязкая с сахаром	155	4,52	2,29	26,61	145		182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	84	1,2	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Бананы	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			15,92	17,18	72,62	504	9,2	
Обед:	Салат из моркови с яблоком	40	0,34	2,08	3,14	16	2,5	41
	Суп-лапша домашняя с м/кур	150/10	3,43	4,40	8,51	82	0,3	94
			2,1	1,6		21		317
	Бульон куриный		0,72	0,004	0,8	6	0,28	58
	Птица, тушенная в соусе №372 с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,35	319
	Компот из яблок	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			21,06	14,64	81,8	522	11,2	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33	4,4	10
Полдник:	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05	430

	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			10,22	8,15	37,56	264	6,5	
Всего за день			47,20	39,97	191,98	1290	26,9	
День 4			1	1	4			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	155	4,45	4,03	14,59	113	0,7	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<i>Итого завтрак</i>			12,52	14,69	67,86	455	12,41	
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100	5,46	95
	Биточки паровые из говядины	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	306
	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,89	21,13	122		330
	Компот из урюка	180	0,32	0,04	21,38	87	1,55	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			22,75	14,66	88,0	577	7,13	
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	80	9,32	8,33	19,02	187	0,71	252
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	0,75	22	0,01	385
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65		ПР
	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	420
<i>Итого за полдник</i>			14,07	14,11	41,73	349	1,77	
Всего за день			41,76	44,43	174,44	1381	19,54	
День 5			1	1	4			
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	95	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			10,31	17,76	39,81	398	10,13	
Обед:	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92	42
	Суп- пюре перловый	150	2,31	2,1	10,9	43	0,19	111
	Биточки из рыбы запеченные (из трески)	60	9,03	3,04	5,99	87	0,62	271

	Рис припущенный	100	2,91	2,4	28,9	133		333
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,87	79	90	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			21,03	8,73	100,5	521	92,73	
Полдник:	Рагу из овощей с кабачками с маслом	105	1,22	7,28	7,51	100	5,53	148
	Булочка «Дорожная»	50	3,39	6,98	26,07	181		453
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			8,45	14,67	34,09	392	11,81	
Всего за день			43,69	42,67	171,09	1311	114,67	
День 6			1	1	4			
Завтрак:	Каша манная с морковью	155	6,03	5,13	29,38	188	1,17	187
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			11,73	15,39	68,66	461	7,88	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми с г/м	150/10	3,29	3,16	9,79	81	3,48	87
			2,8	0,37	0,05	15	0,05	289
	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Биточки из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Рагу овощное с соусом №385	100	1,8	0,2	10,5	86	8,6	362
	Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	411
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			24,31	15,67	76,39	584	21,5	
Полдник:	Блинчики, фаршированные повидлом	65	2,6	5,72	29,48	180	0,06	429
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
<i>Итого за полдник</i>			7,18	9,8	37,06	265	2,11	
Всего за день			43,22	40,86	182,11	1310	31,49	
День 7			1	1	4			
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с маслом	155	4,12	4,03	25,31	154		199

	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Бутерброд с сыром	45	5,03	6,59	14,56	138	0,09	3
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			12,20	13,35	60,98	413	11,28	
Обед:	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16	2,5	39
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,08	1,14	9,81	58	7,8	110
	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Птица тушеная в соусе	120	13,24	10,94	3,52	165	0,01	318
	Каша гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97		331
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
<i>Итого за обед</i>			22,95	16,41	72,15	530	10,67	
Полдник:	Омлет с овощами с маслом	65	4,07	9,27	1,61	104	1,95	234
	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151		456
	Йогурт молочный	100	3,05	2,72	5,05	57	1,36	420
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35		ПР
<i>Итого за полдник</i>			12,21	16,20	40,84	347	3,31	
Всего за день			47,36	45,96	173,97	1290	25,26	
День 8			1	1	4			
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	155	2,32	3,96	24,08	141		182
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-ой завтрак:	Мандарины с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,6	389
<i>Итого за завтрак</i>			13,56	18,97	67,17	493	27,8	
Обед:	Суп картофельный с хлопьями овсяными с куриным мясом	180/10	1,59	2,14	10,16	77	5,94	86
			2,11	1,36		21		317
	Бульон из птицы		0,9	0,18	-	5		58
	Рыба фаршированная	60	9,72	2,94	1,02	69	0,11	257
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,6	110	12,1	339
	Соус белый основной	15	0,09	0,52	0,54	7	0,04	365
	Компот из яблок	180	0,14	0,11	21,67	88	0,77	390
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
<i>Итого за обед</i>			22,26	11,35	78,18	535	18,96	
Полдник:	Запеканка из макарон с	155	10,49	10,35	27,95	247	0,34	225

	творогом							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<i>Итого за полдник</i>			14,84	14,10	34,25	323	0,79	
Всего за день			50,66	44,42	179,6	1351	47,55	
День 9			1	1	4			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп с изюмом	155	7,87	8,71	30,01	230	0,89	191
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
	Бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2-ой завтрак:	Бананы свежие	50	1,50	0,50	21,0	48	10,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			16,44	16,11	55,41	487	11,94	
Обед:	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
	Борщ с свежей капусты с картофелем	150/10	1,22 2,8	3,0 0,7	8,46 0,07	66 15	5,27	64 289
	Бульон мясной		0,45	0,3		5		58
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР
<i>Итого за обед</i>			23,58	17,38	75,19	568	8,19	
Полдник:	Биточки манные	120	6,39	4,69	37,81	175	0,49	213
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,27	1,87	47	0,15	ПР
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	420
<i>Итого за полдник</i>			11,82	9,71	39,74	297	1,69	
Всего за день			51,84	43,2	170,34	1322	21,82	
День 10			1	1	4			
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	84	1,2	413
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,09	3
2-ой завтрак:	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	386
<i>Итого за завтрак</i>			15,63	22,69	40,68	425	6,44	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из филе трески	150	3,36	1,81	9,4	67	6,71	90 132
	Котлеты из говядины рубленые	60	7,32	8,15	6,31	128	0,17	298
	Макароны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110		219
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,87	79	90,0	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		ПР

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПР
Итого за обед:			20,62	13,92	83,35	542	96,88	
Полдник	Икра из свеклы	40	0,93	1,83	4,93	40	2,7	55
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Кисель фруктовый	150	0,13	0,05	20,0	82	21,96	396
	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,16	9,07	71		449
<i>Итого за полдник</i>			11,74	9,09	46,58	317	24,13	
Всего за день			48,00	45,7	170,61	1284	127,45	
			1	1	4			