

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
 _____ О.В. Шалимова

Цикличное десятидневное меню для детей от 1г 6мес до 3-х лет осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.3	94	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Итого	370				342.3		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368	
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	30	0.33	1.55	3.43	29.01	35	
	Рассольник ленинградский на основе бульона с протертым мясом	150	6.96	3.94	11.13	107.85	76, 112	
	Капуста тушеная	110	2.27	3.56	10.37	82.61	336	
	Куры тушеные с соусом №354	60	7.06	6.47	1.76	93.5	301	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	560				496.97		
Полдник уплотнен	Оладьи с маслом	65	4.58	7.33	24.75	183	448.449	
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	476	
	Итого	275				385.1		

	Итого за первый день	1305	42.62	45.36	171.66	1268.37		
--	-----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	5.76	4.8	26.4	171.2	167	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395	
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5	
	Итого	360				379.2		
2 завтрак	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368	
Обед:								
	Салат из моркови	30	0.38	0.03	3.49	15.69	24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	150	2.63	3.28	6.16	64.65	67, 107	
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.97	2.89	21.12	122.4	313	
	Гуляш с мясом	60	7.71	6.21	1.98	94.5	277	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	560				504.99		
Полдник уплотнен								
	Запеканка рисовая	150	5.53	4.78	42.56	235	188	
	Салат овощной	40	0.57	2.1	3.52	35.28	18	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	

	Итого	400				360.28		
	Итого за второй день	1420	47.24	40.315	211.2	1290.47		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	4.05	5.69	25.25	168	168	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394	
	Бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5	
	Итого	390				423		
2 завтрак:	Банан	100	0.4	0.3	8.92	46	368	
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.42	1.53	2.71	26.22	20	
	Суп гороховый на основе мясного бульона	150	4.88	3.51	10.86	94.65	81.107	
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	276	
	Компот из свежих плодов (ябл)	150	0.12	0.12	17.91	73	372	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	560				521.87		

Полдник уплотнен								
	Запеканка из творога	95	16.87	11.49	17.46	241.3	237	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.79	2.1	3.91	37.68	94	
	Ряженка	150	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	315				426.65		
	Итого за третий день	1365	65.16	41.15	194.27	1417.52		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4.38	4.56	24.22	155.63	168	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
	Итого	370				398.63		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368	
Обед:								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0.9	1.56	2.43	29.17	10	
	Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом	150	7	2.58	9.75	90.3	80, 112	
	Картофельное пюре	110	2.25	3.52	15	100.65	321	
	Соус молочный	20	0.54	1.84	1.98	26.64	352	
	Котлеты из рыбы (с молоком)	60	7.61	2.45	5.33	74	255	

	Кисель из кураги	150	0.67	0.05	21.44	88.8	380	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	580				532.56		
Полдник уплотнен	Отварные макароны с маслом	110	4.03	3.09	19.34	121.35	205	
	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Кисломолочный продукт	150	5.22	5	22.6	162	401	
	Итого	320				383.29		
	Итого за четвёртый день	1370	46.25	39.1	204.14	1358.48		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	150	3.45	4.57	19.76	134	185	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395	
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	360				384		
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368	
Обед:								
	Салат из свеклы с черносливом	30	0.47	1.55	5.89	39.45	28	

	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	150	8.92	2.57	11.46	98.25	82, 112	
	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304	304	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	550				649.45		
Полдник								
уплотнен								
	Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.3	94	
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401	
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	462	
	Итого	330				284.1		
	Итого за пятый день	1340	46.55	38.705	160.77	1363.55		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная вязкая с сахаром и маслом (молочная)	150	3.19	3.7	26.09	150.94	168	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394	
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	2	
	Итого	355				383.94		
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0.9		18.18	76	399	

Обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.41	1.57	2.57	28.98	22	
	Суп картофельный с клецками на основе бульона с протертым мясом	150	6.95	2.89	8.46	87.75	85, 112	
	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	298	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	550				519.73		
уплотненный.:	Картофель в молоке	150	3.33	5.07	18.18	132	126	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.47	14.49	70.67	455	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401	
	Итого	360				294.67		
	Итого за шестой день	1445	46.49	34.37	193.4	1274.34		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	5.76	4.8	26.4	171.2	167	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
	Итого	370				414.2		

2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368	
Обед	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	150	2.63	3.28	6.16	64.65	67, 107	
	Котлеты из говядины (с молоком)	60	9.32	7.07	9.64	139	282	
	Гороховое пюре	110	5.79	0.62	16.36	92.07	324	
	Компот из свежих плодов (ябл)	150	0.12	0.12	17.91	73	372	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	560				520.66		
Полдник уплотнен	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Капуста тушеная	110	2.27	3.56	10.37	82.61	336	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	476	
	Итого	350				355.38		
	Итого за седьмой день	1380	43.72	37.65	175.19	1334.24		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
		(г)	Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.78	4.38	13.67	113.28	94	

	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395	
	Итого	360				349.28		
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368	
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	30	0.33	1.55	3.43	29.01	35	
	Суп картофельный с рисовой крупой на основе бульона с протертым мясом	150	6.9	2.51	9.93	89.9	80, 112	
	Отварные макароны с маслом	110	4.03	3.09	19.34	121.35	205	
	Гуляш с мясом	60	7.71	6.21	1.98	94.5	277	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	560				542.51		
Полдник уплотнен								
	Суп вермишелевый молочный	150	4.6	4.17	16.07	126	93	
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	462	
	Кисломолочный продукт	150	5.22	5	22.6	162	401	
	Итого	330				397.8		
	Итого за восьмой день	1250	46.02	35.325	203.55	1335.59		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			

День 9							
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	4.05	5.69	25.25	168	168
	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	0.48	20	392
	Бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5
	Итого	360				354	
2 завтрак:	Банан	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:							
	Салат из моркови	30	0.38	0.03	3.49	15.69	41
	Борщ со свежей капустой и картофелем на основе бульона с протертым мясом	150	6.79	3.82	8.82	96.9	57, 112
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	276
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398
	Итого	560				501.59	
Полдник							
уплотнен	Запеканка рисовая	150	5.53	4.78	42.56	235	188
	Салат овощной	40	0.57	2.1	3.52	35.28	18
	Ряженка	150	4.18	3.75	6.3	76.67	401
	Итого	340				346.95	
	Итого за девятый день	1360	50.85	30.71	185.72	1248.54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		

День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	3.46	4.57	24.7	154	185	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1	
	Итого	370				379		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368	
Обед:								
	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	150	8.92	2.57	11.46	98.25	82, 112	
	Плов из говядины	160	20.42	9.14	25.75	258.3	278	
	Кисель из кураги	150	0.67	0.05	21.44	88.8	380	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	550				597.29		
Полдник уплотнен								
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.79	2.1	3.91	37.68	94	
	Каша манная вязкая с сахаром и маслом (молочная)	150	3.19	3.7	26.09	150.94	168	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Итого	400				336.29		
	Итого за десятый день	1420	54.28	39.48	200.19	1356.58		
	Итого за весь период	13655	489.17	382.17	1900.09	13247.68		
	Среднее значение за период	1365.5	48.92	38.22	190.01	1324.768		