

Утверждаю

МБОУ «Шаховская СОШ»

ДО детский сад «Журавлик»

Г.А.Рыбалко

приказ № 14/2 от 24.05 2025г



Десятидневное меню для детей с 1,6 до 3 лет

на 2024-2025 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша «Дружба» (рисовая с пшениной) молочная со сливочным маслом	150	4,66	5,79	20,78	150,75		4.11
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	340	9,91	15,7	50,34	387,55		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,01	46		17
	ИТОГО второй завтрак	100	0,5	0,1	10,01	46		
Обед:	Суп свекольный со сметаной	180	1,74	3,56	9,62	77,6		26/1
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43		57
	Макаронные изделия отварные	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Овощная закуска- свекла ломтиком	30	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	585	17,57	16,81	76,78	537,65		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Омлет	150	14,01	13,30	1,86	207,48		69
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	350	16,17	16,6	55,97	341,12		
Итого за первый день:		1575	47,7	52,69	227,13	1493,32		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	150	9,04	8,2	31,98	237,42		2.11
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный с повидлом (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	15,05	16,99	64,72	476,02		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Борщ с курицей со сметаной	150	7,44	5,82	9,54	124,84		29
	Тефтели из мяса - птицы	50	8,8	13,06	9,66	191,33		36
	Соус	30	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	110	5,73	4,06	25,76	162		4,31
	Овощная закуска-морковь кусочком	30	0,77	2,43	3,34	37,56		1.22
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	570	26,03	29,79	94,34	755,6		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Макароны отварные с маслом и сыром	150	3,29	10,01	22,71	218		70
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	340	5,6	11,38	40,57	323,54		
Итого за второй день:		1550	50,63	62,04	243,96	1780,16		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	7,57	6,43	25,22	186,49		10.1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	30	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	ИТОГО завтрак	340	12,45	12,05	50,92	404,49		
Второй завтрак:	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп гороховый со сметаной	150	3,29	3,07	9,79	81		2.5
	Рыба тушеная с овощами	60	14,35	5,03	6,02	146,2		38
	Рис отварной	120	3,7	4,8	36,5	203,5		32.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	40	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	560	24,39	13,77	88,43	595,75		
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		50.1
	Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	200	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Жаркое по-домашнему	150	7,33	12,3	14,91	284		32
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	8,59	12,72	32,72	364,74		
Итого за третий день:		1520	50,08	45,45	228	1666,98		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша молочная пшениная со сливочным маслом	200	5,63	8,8	72,4	314,28		1
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный с повидлом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	340	13,25	17,2	54,56	434		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп картофельный с крупой на кур. бульоне со сметаной	150	2,18	2,84	14,29	91,5		16.1
	Овощная закуска – свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56		1.22
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201		68.1
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	530	20,04	17,8	69,3	518,48		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай	150	5,48	4,88	9,07	102		55
	ИТОГО полдник	200	8,97	8,34	32,9	242		
Ужин:	Суп из рыбной консервы	180	6,88	9,23	14,32	192,29		25
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	350	8,14	9,65	32,13	273,03		
Итого за четвертый день:		2030	79,93	68,02	273,45	1511,51		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рябчик	150	6,2	7,1	26,2	192,8		4.1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	30	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	11,39	15,11	57,48	415,4		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп фасолевый	150	4,09	4,28	23,91	102,6		6.2
	Сосиска отварная	60	5,23	6,48	11,5	139,21		35
	Гарнир крупа ячневая отварная со сливочным маслом	120	2,44	3,84	16,34	110,4		3,11
	Овощная закуска- огурец соленый	45	0,38	0,07	1,61	8,05		1.25
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	565	14,77	15,48	88,34	518,63		
	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
Полдник:	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27		22.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	300	14,06	11,92	48,94	424,01		
Итого за пятый день:		1505	44,17	46,39	239,09	1692,6		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	150	2,27	1,23	16,23	197,11		3
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	340	8,34	11,92	47,25	449,11		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп рисовый со сметаной	150	1,68	3,53	7,34	68,18		29.1
	Макаронные отварные со сливочным маслом	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,89	8,85	2,4	97,43		57
	Овощная закуска – морковь кусочком	30	3	2,9	5,02	50		60
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	19,72	16,65	82,3	561,43		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Суп с гречкой	125	13,6	11,9	18,2	240		6,9
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	295	14,86	12,32	36,01	320,74		
	Итого за шестой день:	1485	46,87	44,77	209,89	1556,28		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	150	6,12	7,38	35,60	198		2
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	30	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	ИТОГО завтрак	440	11,82	13,78	62,76	432		
Второй завтрак:	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
								25/2
Обед:	Суп полевой с курицей со сметаной	150	7,71	7,32	15,3	166,6		
	Сосиска отварная	60	5,23	6,48	11,5	139,21		35
	Горошница	120	4,2	2,3	12,5	113		63.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	30	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	20,36	16,98	82,38	614,01		
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		50.1
	Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	200	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Рагу овощное с мясом птицы	150	6,3	4,9	9,7	199,8		38.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	7,56	5,32	27,51	280,54		
Итого за восьмой день:		1610	40,29	44,89	251,88	1656,55		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	150	7,18	6,51	23,54	182		3.1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный с повидлом(30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	12,37	14,52	54,82	404,6		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Рассольник со сметаной	150	1,69	4,69	13,68	103,88		1.1
	Котлета из курицы	60	9,84	8,02	7,16	139,13		36,1
	Соус	30	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	110	5,73	4,06	25,76	162		4,31
	Овощная закуска – свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56		1.22
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	580	21,15	23,61	89,02	652,29		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	24,85	181		
Ужин:	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,2	6,8	33,0	203		44/1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	340	7,56	5,32	27,51	346,74		
Итого за седьмой день:		1540	45,03	47,33	206,5	1628,63		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом	150	5,52	7,5	64,5	235,6		5
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	30	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	11,53	16,29	97,24	474,2		
								42
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
								27
Обед:	Суп картофельный с вермишелью с курицей	150	6,61	3,56	12,46	128,04		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4		3,11
	Котлеты рыбные	60	10,59	6,47	4,17	117		37.1
	Овощная закуска- огурец соленый	30	0,38	0,07	1,61	8,05		1.25
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	23,82	14,76	76,52	551,91		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром.изгот
	Чай	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60		44
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	29,1	18,42	50,21	360,34		

Итого за десятый день:		1510	68,4	53,35	268,3	1611,45	Витамин С	N
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	150	4,02	6,6	53,6	235,71		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный с повидлом (30/10)	40	2,4	7,5	15,2	145,8		3.1
	ИТОГО завтрак	340	9,27	16,51	83,16	472,51		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49		7.1
	Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,09	285		37
	Овощная закуска – огурец кусочком	30	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	520	20,5	19,53	68,08	544,54		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Чай	150	5,48	4,88	9,07	102		55
	ИТОГО полдник	200	8,91	8,34	32,9	142		
Ужин:	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,7	6,91	23,03	185		54.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	8,96	7,33	40,84	265,74		
Итого за девятый день:		1480	48,04	52,11	235,28	1468,79		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

27.05.25 07:57 (MSK)

Сертификат C8CCD71C79308105559DEA8359DE483F