



Утверждаю
МБОУ «Шаховская СОШ»
ДО детский сад «Журавлик»
Г.А.Рыбалко
приказ № 472 от 26.08 2024г

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
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	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 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
	Салат витаминный		0,9	2,7	26,3	52,9		22
	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	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150	5,82	7,50	64,5	235,6		5
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	11,83	16,29	97,24	368,9		
Второй завтрак:	Фрукты	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 говядины	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 с лимоном	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
	Яйцо порционное	20	1,05	0,95	0,05	24,8		59
	ИТОГО ужин	340	5,6	11,38	40,57	323,54		
Итого за второй день:		1550	47,41	58,34	276,48	1673,04		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
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
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	ИТОГО завтрак	340	12,45	12,05	50,92	404,49		
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 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:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	150	7,18	6,51	23,54	182	3.1	
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	43.1	
	Бутерброд с маслом (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:	Фрукты	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.	
	Молоко кипяченое	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
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	2,34	5,6	16,92	131,6		10
	ИТОГО завтрак	340	11,39	15,11	57,48	415,4		
Второй завтрак:	Фрукты	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
	Пюре картофельное	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		
Полдник:	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
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	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
	Бутерброд с маслом (30/10)	40	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
	Макаронь 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 с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Ленивые вареники	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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	N
------------	--------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	-----------	---

День 8		блюда				ценность (ккал)		рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	ИТОГО завтрак	440	11,82	13,78	62,76	432		
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 полевой с курицей со сметаной	150	7,71	7,32	15,3	166,6		25/2
	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:	Плов рисовый с сухофруктами	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	320	3,46	7,22	50,81	308,54		
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
	Бутерброд с сыром (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:	Фрукты	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	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:	Картофель тушеный с курицей	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 седьмой день:		1540	45,03	47,33	206,5	1562,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	NN рецептуры
			Б	Ж	У			
День 09			Б	Ж	У			
Завтрак:	Капша молочная рисовая со сливочным маслом	150	5,54	7,5	64,53	235,61		51
	Кофе с молоком	150	3,62	3,19	15,82	107		4342
	Булочка с маслом (30/10)	40	2,34	5,6	16,93	114,58		10.1
	Итого завтрак	340	11,50	16,20	97,28	472,51		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	444		442
	Итого второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	444		
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	6,62	3,56	12,46	128,49		27.1
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,25	110,84		3,11 37
	Овощное рагу с огурец	60	10,59	6,47	4,17	16,78		3762
	Овощная закуска с огурец	30	0,38	0,07	1,61	8,05		1.25
	Компот из фруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Кисель из фруктов	150	0,42	0,02	25,24	108,57		40.8
	Хлеб пшеничный	40	2,42	0,81	16,88	84,54		8
	Итого обед	550	23,82	14,76	76,52	551,40		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	1402		пром. изгот.
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,18	0,02	10,32	442		пром. изгот.
Итого полдник	200	0,18	0,02	10,32	442		56.1	
Ужин:	Макароны запеченные с яйцом	200	3,55	3,48	34,03	1815		54.1
	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,60	279,60		44.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,85		41.8
	Итого ужин	200	1,28	0,47	8,40	42,74		8
Итого за девятый день:	1480	48,04	52,11	235,28	1468,79			
Итого за десятый день:	1510	68,4	53,35	268,3	1611,45			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

05.09.24 13:23 (MSK)

Сертификат AB44A63CC4A95117338BBF4E058B6074