Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 2 г. Майского

О.Ю. Яковлева

Примерное меню (осень - зима) от 1.5 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша молочная манная	150	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**6.5**	**13.4**	**48.2**	**339.0**	
Второй завтрак	Сок	100	0.50	-	10.01	42.66	128
Итого		**100**	**0.50**	**-**	**10.01**	**42.66**	**128**
Обед	Свекольник со сметаной	150	2.26	5.3	10.9	98.6	1/99
	Котлета из мяса кур	50	15.0	19.0	8.0	268.0	178
	Гарнир ячневый	110	3.50	4.4	23.1	149.6	378
	Соус основной	30	0.18	1.05	1.09	14.61	347
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		**530**	**24.46**	**30.255**	**84.34**	**718.56**	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	180	10.05	6.26	33.3	230.0	458
	Хлеб ржаной	30	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за полдник		**210**	**12.18**	**6.59**	**47.22**	**298.7**	
Итого за день		**1150**	**43.64**	**50.245**	**194.21**	**1398.2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный овсяной	150	4.32	4.97	13.71	117.0	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**7.42**	**14.41**	**38.97**	**315.0**	
Второй завтрак	Кефир	120	3.9	3.37	5.4	67.5	401
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за второй завтрак		**140**	**8.1**	**7.29**	**20.4**	**171.5**	
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	150	2.82	2.77	11.59	80.57	80
	Картофельная запеканка с мясом	125	8.91	6.59	20.43	177.0	291
	Салат из капусты и моркови	30	0.56	2,43	3.6	34.96	20
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		**495**	**15.81**	**12.295**	**76.87**	**480.28**	
Полдник	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник		**330**	**5.68**	**4.45**	**45.33**	**245.2**	
Итого за день		**1315**	**37.01**	**38.445**	**181.57**	**1211.98**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	3.30	4.06	21.04	135.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**6.4**	**13.15**	**46.3**	**333.0**	
Второй завтрак	сок	80	0.24	1.6	13.04	54.4	128
	печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за второй завтрак		**100**	**4.44**	**5.52**	**28.04**	**158.4**	**128**
Обед	Суп крестьянский (пшено)	150	1.38	4.64	9.25	84.35	188
	Плов из мяса кур	150	14.17	11.96	25.08	264.0	304
	Салат свекольный	40	0.77	2,43	3.34	37.56	33
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		**530**	**19.84**	**19.535**	**78.92**	**573.66**	
Полдник	Блины	80	5.8	6.9	43.74	217.0	267
	Повидло	20	3.82	2.55	3.78	50.42	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	394
Итого за полдник у		**250**	**12.27**	**11.78**	**58.83**	**344.42**	
Итого за день		**1230**	**42.95**	**49.985**	**212.09**	**1409.48**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша молочная манная	150	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай	170	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**5.57**	**4.3**	**43.85**	**237.7**	
Второй завтрак	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого за второй завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.0**	**368**
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81.0	81
	Котлета рыбная	50	17.27	2.82	24.65	125.14	255
	Гарнир пшенный	110	6.237	10.527	26.301	218.284	-
	Кисель	150	1.02	-	21.76	87.14	384
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	4
Итого за обед		**515**	**33.287**	**17.147**	**117.511**	**685.964**	
Полдник	Овощное рагу	120	2.40	11.33	13.59	166.0	137
	Хлеб ржаной	30	2.83	1.1	14.16	64.0	1
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник		**300**	**5.27**	**12.44**	**34.74**	**258.0**	
Итого за день		**1265**	**44.527**	**34.287**	**214.401**	**1225.664**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**7.18**	**13.52**	**50.31**	**351.0**	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого за второй завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.0**	**368**
Обед	Борщ	150	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Котлета мясная	50	8.93	6.74	8.97	132.0	282
	Гарнир ячневый	110	3.50	4.4	23.1	149.6	378
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		**500**	**17.76**	**16.555**	**86.06**	**571.85**	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.0	190.0	48
	Молоко	180	5.49	4.89	9.09	102.0	400
Итого за полдник		**240**	**9.31**	**7.44**	**46.09**	**292.0**	
Итого за день		**1190**	**34.65**	**37.915**	**192.26**	**1258.85**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127.0	2
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**6.34**	**8.08**	**42.81**	**314.0**	
Второй завтрак	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
	Кефир	120	3.9	3.37	5.4	67.5	401
Итого за второй завтрак		**140**	**8.1**	**7.29**	**20.4**	**171.50**	**-**
Обед	Суп Ленинградский (пшеничка)	150	2.38	4.64	9.25	84.35	188
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	150	10.61	6.81	15.09	164.0	298
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.595	0.245	10.215	51.5	
	Хлеб ржаной	20	2.83	1.1	14.16	64.0	1
Итого за обед		**490**	**17.745**	**12.81**	**69.535**	**448.6**	
Полдник	Отварные макароны с сыром	120	3.29	10.01	22.71	218.0	206
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	394
Итого за полдник		**270**	**5.94**	**12.34**	**34.02**	**295.0**	
Итого за день		**1250**	**38.195**	**40.52**	**166.765**	**1229.1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Суп молочный овсяной	150	4.32	4.97	13.71	117.0	43
	Бутерброд с сыром	40	2.81	4.49	10.98	100.0	3
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**7.17**	**9.47**	**31.68**	**245.0**	
Второй завтрак	Сок	80	0.3	2.0	16.3	68.0	128
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за второй завтрак		**100**	**4.5**	**5.92**	**31.3**	**172.0**	**128**
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81.0	81
	Биточки мясные	50	6.86	5.61	6.9	101.53	282
	Картофельное пюре	110	2.244	3.52	14.982	101.2	321
	Салат свекольный	30	0.77	2.43	3.34	37.56	33
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	4
Итого за обед		**545**	**18.964**	**15.375**	**90.842**	**580.44**	
Полдник	Булочка нежная	60	5.20	2.59	35.24	197.38	270
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
Итого за полдник		**210**	**8.35**	**5.31**	**48.2**	**286.38**	
Итого за день		**1205**	**38.984**	**36.075**	**202.022**	**1283.8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127.0	2
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**6.34**	**8.08**	**42.81**	**314.0**	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого второй завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.0**	368
Обед	Борщ	150	1.73	4.9	12.2	100	57
	Гуляш из отварного мяса кур	110	15.42	12.42	3.96	189	277
	Отварной рис	110	2.673	3.93	26.89	154	315
	Хлеб пшеничный	15	1.065	0.165	6.96	34.35	1
	Хлеб ржаной	15	0.78	0.18	6.645	32.1	1
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
Итого за обед		**550**	**21.998**	**21.61**	**77.475**	**594.2**	
Полдник	Запеканка из творога	120	16.8	14.46	20.58	295.5	237
	Молочный соус сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник		**300**	**17.42**	**15.82**	**31.54**	**353.95**	
Итого за день		**1300**	**46.148**	**45.91**	**161.625**	**1306.15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	150	2.32	3.96	24.08	14.2	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	391
Итого за завтрак		**350**	**5.42**	**13.4**	**49.34**	**212.2**	
Второй завтрак	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
	Кефир	80	2.175	1.875	3.0	37.5	401
Итого второй завтрак		**100**	**6.375**	**5.795**	**18.0**	**141.5**	
Обед	Суп вермишелевый	150	1.61	1.70	10.2	62.8	233
	Рыба тушенная с овощами	60	7.04	3.56	1.92	70.0	247
	Гарнир ячневый	110	3.50	4.4	23.1	149.6	378
	Хлеб пшеничный	15	3.19	0.49	20.43	103.0	1
	Хлеб ржаной	15	0.78	0.18	6.645	32.1	1
	Кисель	150	0.33	0.015	20.82	84.75	384
Итого за обед		**500**	**16.45**	**10.345**	**83.115**	**502.25**	
Полдник	Омлет	85	7.52	13.46	1.57	157.0	215
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	394
Итого за полдник		**255**	**9.69**	**13.8**	**22.48**	**253.7**	
Итого за день		**1205**	**37.935**	**43.34**	**172.935**	**1109.65**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	5.93	5.92	17.93	148.8	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	160	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		**350**	**9.03**	**15.36**	**43.19**	**346.8**	
Второй завтрак	Сок	100	0.3	2.0	16.3	68.0	128
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за второй заврак		**120**	**4.5**	**5.92**	**31.3**	**172.0**	**128**
Обед	Суп крестьянский (ячневая крупа)	150	1.38	4.64	9.25	84.35	188
	Тефтели из мяса кур	60	14.17	11.96	25.08	264.0	304
	Салат из капусты	40	0.56	2.43	3.6	34.96	20
	Компот из с/ф	160	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		**450**	**19.63**	**19.535**	**79.18**	**518.8**	
полдник	Оладьи	80	5.52	7.25	31.4	214.5	449
	Повидло	30	0.06	-	16.69	67.0	383
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	394
Итого за полдник		**260.0**	**5.62**	**7.26**	**55.08**	**309.5**	
Итого за день		**1180**	**38.78**	**48.075**	**208.75**	**1347.1**	
Среднее значение за период			**40.28 (95%)**	**42.47 (90%)**	**190.66 (93%)**	**1277.99 (91%)**	