

1

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Аксаково
муниципального района Шенталинский Самарской области

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ с. Аксаково
 С.Ю. Кадритова
«27» августа 2021 г.


Структурное подразделение детский сад «Буратино»

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет с 12 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ технологи- ческой карты
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	0,00318	0,00375	0,01713	124,75	7.095
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.285/5
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
итого за завтрак:		361	0,00791	0,01226	0,04471	329,12	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:	Салат из белок.капусты и моркови с раст. маслом	40	0,00065	0,00103	0,00378	23,66	7.5/1/4
	Суп гороховый	150	0,00287	0,00264	0,01161	86,33	7.086
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	0,01436	0,01	0,01806	271,93	7.и041
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	150	0,00037	0,00002	0,01327	52,03	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	итого за обед:		570	0,02344	0,01947	0,09042	625,86
Полдник:	Суфле творожное	80	0,0096	0,0148	0,0109	240,48	7.19/5/3
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Ряженка	120	0,00359	0,00718	0,00491	100,49	7.363-8
итого за полдник		225	0,01509	0,02221	0,02834	398,72	
Итого за день:		1156	0,04644	0,05394	0,16347	1353,70	

День 2 вторник	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,00413	0,00457	0,01716	137,42	7.127
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,384	7.435/2
	итого за завтрак:		371	0,00885	0,01527	0,04326	367,48
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,024	7.131-1
Обед:	Салат из отварного картофеля, репчатого лука и сол.огурцов с растительным маслом	40	0,00059	0,00185	0,00453	36,02	7.31/1/5
	Суп-лапша на курином бульоне	150	0,00158	0,0027	0,01216	84,32	7.20/2/5
	Бигус с мясом кури	180	0,01684	0,00573	0,01056	165,95	7.н350
	Малыток из клюквы	150	0,00011	0	0,01135	48,49	7.15/1/5
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	итого за обед:		580	0,02328	0,01094	0,06544	441,52
Полдник:	Рис в молоке	100	0,00217	0,00274	0,00721	67,485	7.н251/4
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	150	0	0	0	0	7.10/10/5
	Печенье	10	0,00104	0,00052	0,00768	41,22	7.208
	итого за полдник:		285	0,00511	0,00349	0,02742	166,46
Итого за день:		1396	0,03780	0,03026	0,15273	1032,48	
День 3 Среда	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	0,00433	0,00646	0,01893	161,69	7.7/4/4
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.285/5
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
итого за завтрак:		361	0,00852	0,01497	0,04651	366,06	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:	Салат из отварной свеклы с морской капустой	40	0,00051	0,00356	0,00386	46,43	7.22/1/2
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	150	0,00453	0,0047	0,00954	105,44	7.36с
	Биточки рыбные	60	0,0113	0,00459	0,00539	117,58	7.355
	Картофель в молоке	100	0,00211	0,00251	0,0131	89,19	4.2/3
	Компот из кураги	150	0,00044	0	0,01539	62,75	7.110
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	итого за обед:		560	0,02305	0,01602	0,07402	528,13
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	0,01163	0,02042	0,01457	286,67	7.13/5
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.10/10/2
итого за полдник:		275	0,01353	0,02069	0,03391	372,85	
Итого за день:		1356	0,04590	0,05180	0,17060	1333	

День 4 четверг	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло-гической карты
Завтрак:	Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	150	0,00432	0,00606	0,01941	151,55	4.8/4
	Кофейный напиток из молока	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:		361	0,00880	0,01429	0,04551	348,23	
Второй завтрак:	Груша	160	0,00058	0,00043	0,01483	60,91	7.088/2
Обед:	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,00047	0,0027	0,00535	39,36	7.10/1/2
	Суп из свежей рыбы с крупой	150	0,00746	0,0034	0,01309	107,73	7.424/3
	Биточка(котлеты) из мяса говядины паровые	60	0,00852	0,00859	0,00412	141,33	4.14/8
	Картофельное пюре	120	0,00235	0,00299	0,0175	113,31	7.64с/5
	Комлот из изюма	150	0,00017	0	0,01747	71,68	7.078
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		580	0,02313	0,01834	0,08427	580,15	
Полдник:	Омлет натуральный	80	0,00628	0,00875	0,00201	124,99	7.н038/2
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Пирожок с капустой	70	0,00545	0,00614	0,02723	200,91	7.206с/2
	Чай с молоком	150	0,002	0,00214	0,01052	66,96	7.118
Итого за полдник:		325	0,01563	0,01726	0,05229	450,61	
Итого за день:		1426	0,04814	0,05032	0,19690	1440,90	
День 5 пятница	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло-гической карты
Завтрак:	Каша пшеница молотая с маслом	150	0,00363	0,00403	0,01597	126,4	7.174
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.285/5
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,384	7.435/2
Итого за завтрак:		371	0,008599	0,01501	0,04355	363,15	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:	Салат из бел. капусты и яблок с растит. маслом	40	0,00055	0,00106	0,00494	25,26	7.8/1/4
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	0,00126	0,00222	0,00811	57,53	7.н39с/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	0,00556	0,00506	0,00354	89,38	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	0,00494	0,00494	0,03068	180,60	7.44/3/3
	Комлот из чернослива	150	0,00018	0	0,01627	60,53	7.028
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		570	0,01665	0,01394	0,09028	520,04	
Полдник:	Рагу из овощей	100	0,00158	0,00254	0,01088	73,95	7.18/3/3
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Печенье	10	0,00104	0,00052	0,00768	41,22	7.208
	Чай	150	0	0	0	0	7.10/10/5
Итого за полдник:		285	0,00452	0,00329	0,03109	172,92	
Итого за день:		1386	0,030569	0,0324	0,18108	1122,36	

День 5 понедельник	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты	
Завтрак:	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	0,00374	0,00437	0,01331	116,41	7.132	
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
Итого за завтрак:		361	0,00822	0,01260	0,03941	314,09		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031.7	
Обед:	Салат из отв. свеклы и сол.огурца с растит.маслом	40	0,0005	0,00298	0,00359	39,90	7.23/1/2	
	Щи из свежей капусты со сметаной	350	0,00121	0,00207	0,00633	49,32	4.6/2	
	Тефтели из мяса говядины	60	0,00851	0,00873	0,00605	149,97	4.20/8	
	Картофельное пюре с морковью	120	0,00231	0,00293	0,0168	107,94	7.66с	
	Кисель из клюквы	150	0,00015	0,00001	0,01826	54,78	7.3/10/4	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	80,13	7.8/10/3	
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003	
	Итого за обед:		580	0,01684	0,01738	0,07777	547,20	
	Полдник:	Запеканка из творога	80	0,01061	0,01301	0,01014	223,01	7.9/5/3
		Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
Биокефир		120	0,00336	0,00384	0,0048	65,52	7.403/3	
Итого за полдник:		225	0,01587	0,01708	0,02747	346,28		
Итого за день:		1326	0,04173	0,04722	0,16081	1273,82		
День 7 вторник	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты	
Завтрак:	Каша мол. ассорти(рис,пшено) с маслом сливочн.	150	0,0037	0,00483	0,01815	128,10	7.16/4/2	
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.285/5	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2	
Итого за завтрак:		371	0,008669	0,01581	0,04573	364,8555		
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131.1	
Обед:	Салат из белок.капусты с растит.маслом	40	0,00066	0,00271	0,00515	39,62	7.3/1/2	
	Рассольник с крупой со сметаной	150	0,00139	0,00351	0,01052	84,74	7.11/2/3	
	Котлета из мяса кури	60	0,01185	0,00256	0,00621	104,75	7.8347	
	Макаронные изделия отварные	120	0,00344	0,00485	0,0239	164,34	7.151.4	
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2	
	Напиток из шиповника	150	0,00029	0	0,01581	65,37	7.063	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050	
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003	
	Итого за обед:		600	0,02202	0,01591	0,08913	584,49	
	Полдник:	Запеканка морковная	100	0,0024	0,00372	0,01991	111,10	7.38/3
Джем		10	0,00004	0	0,00695	23,85	7.1/1/8	
Яйцо		20	0,0024	0,00203	0,00014	31,40	7.1/6/1	
Хлеб пшеничный		25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051	
Чай с лимоном		150	0,00003	0	0,01108	42,12	7.022/2	
Итого за полдник:		305	0,00677	0,00598	0,05061	266,22		
Итого за день:		1436	0,038019	0,03826	0,20208	1272,59		

День 8 среда	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	0,00512	0,00846	0,021222	176,49	7.5/4/4
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
итого за завтрак:		361	0,00960	0,01469	0,04732	374,17	
Второй завтрак:	Банан	160	0,00168	0,00011	0,02442	89,71	7.223
Обед:	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	40	0,00055	0,00297	0,00422	46,55	7.20/1/2
	Суп-пюре из разных овощей	150	0,0018	0,00293	0,00771	68,58	7.27/2/3
	Горбуша жареная	60	0,01377	0,00556	0,00191	123,74	7.5/7/4
	Гарнир овощной сборный	120	0,00258	0,00286	0,0122	89,95	4.36/3
	Компот из яблок	150	0,00006	0,00005	0,01251	46,99	7.197
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
итого за обед:		580	0,02292	0,01503	0,06529	482,55	
Полдник:	Запеканка из творога с яблоками	80	0,00906	0,01589	0,01587	240,96	7.16/5/3
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.10/10/2
итого за полдник:		255	0,01096	0,01612	0,03521	327,14	
Итого за день:		1356	0,04516	0,04595	0,17224	1274	
День 9 четверг	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	0,0034	0,005	0,01665	135,20	7.043
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.285/5
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
итого за завтрак:		361	0,00813	0,01351	0,04423	339,57	
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131-1
Обед:	Салат из моркови с яблоками с растит. маслом	40	0,00042	0,00272	0,00492	37,97	7.11/1/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,00135	0,00345	0,00879	67,79	7.31/2/3
	Суфле из мяса говядины	50	0,01232	0,01089	0,00152	170,21	7.26/8/3
	Капуста тушеная	130	0,00302	0,00246	0,01506	89,59	7.8/3/2
	Компот из кураги и изюма	150	0,0003	0	0,01633	66,77	7.138
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
итого за обед:		580	0,02157	0,02018	0,07336	539,07	
Полдник:	Картофель отварной	120	0,00228	0,00261	0,01995	119,24	7.63с/4
	Ватрушка с джемом	60	0,00394	0,00363	0,03294	194,10	7.150/4
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай с молоком (без сахара)	150	0,00138	0,00148	0,00224	30,92	7.118/3
итого за полдник:		355	0,0095	0,00795	0,06766	402,01	
Итого за день:		1456	0,03976	0,04220	0,20186	1337,68	

День 10 пятница	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	0,00497	0,00564	0,02143	159,52	7.н080-1
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
итого за завтрак:		371	0,009689	0,01634	0,04753	389,58	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.091-7
Обед:	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,00079	0,00209	0,00539	41,15	7.19/1/2
	Свекольник со сметаной	150	0,00131	0,00343	0,01053	80,04	4.5/2
	Рагу из отварного мяса говядины	150	0,0113	0,0109	0,01364	215,31	4.6/8
	Компот из яблок и чернослива	150	0,00007	0,00001	0,013	53,81	7.3/10/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
итого за обед:		550	0,01763	0,01709	0,0693	497,05	
Полдник:	Рыба с овощами в омлете	110	0,01417	0,00693	0,00278	148,49	7.н016/5
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.10/10/2
итого за полдник:		285	0,01607	0,00716	0,02212	234,67	
Итого за день:		1366	0,044189	0,04075	0,15511	1187,54	
Среднее значение за период:		1366	0,04177	0,04331	0,17569	1262,79	