



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков,  
обедов и полдников для организации питания  
воспитанников (1,5-3 лет)  
в МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского  
дошкольный корпус «Капитошка»  
с 12 часовым пребыванием на 2021 учебный год.  
Майский муниципальный район  
(Лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150	4,23	8,23	17,7	194	1,5	185
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>6,54</b>	<b>14,66</b>	<b>37,59</b>	<b>361,15</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов	40	0,6	6,8	2,3	74,26	13,65	
	Суп свекольник со сметаной	200\10	2,62	5,22	27,02	159,39	7,92	68
	Гуляш из филе кур	60	15,75	5,04	3,96	194,61	1,25	277
	Каша ячневая	100	2,178	3,7	12,22	61,61		270
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>30,94</b>	<b>22,56</b>	<b>87,18</b>	<b>640,47</b>	<b>30,52</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Омлет	80	5,018	7,98	2,51	106,61	0,5	215
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104,0		1
	Кофейный напиток	150			4,99	41,6		250
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,65</b>	<b>9,78</b>	<b>37,3</b>	<b>252,21</b>	<b>0,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,13</b>	<b>47,0</b>	<b>162,07</b>	<b>1253,83</b>	<b>32,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Макаронны с сахаром	130	4,66	5,33	37,94	109,33		309
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>6,97</b>	<b>11,76</b>	<b>57,83</b>	<b>273,48</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат витаминный из свеж. капусты	30	0,58	2,09	2,41	32,02	13	3
	Суп гороховый	200	6,52	6,79	28,32	201,05	1,6	44
	Тефтеля рыбная	60	7,25	1,31	8,75	71,89		360
	Каша гречневая	100	5,06	4,96	27,22	175,9		302
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	62,21	3,5	332
	Кисель	150	0,19		24,8	129,9	11	503
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>610</b>	<b>20,27</b>	<b>21,34</b>	<b>126,47</b>	<b>776,97</b>	<b>29,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Булочка весенняя	60	4,0	6,1	41,9	240,0		580
	Какао с молоком	150	3,2	3,7	17,58	119,66	1,2	397
	<b>И того за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>9,8</b>	<b>59,48</b>	<b>359,66</b>	<b>1,2</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>34,44</b>	<b>42,9</b>	<b>243,78</b>	<b>1410,11</b>	<b>30,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	150	2,815	8,29	7,19	190,23	1,5	99
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Кофейный напиток	150			4,99	41,6		250
	<b>И того за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>5,125</b>	<b>14,72</b>	<b>27,08</b>	<b>354,38</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4,04	0,91	41,05	1,82	.
	Суп с клецками	200	5,27	7,25	39,37	140,0	2,1	85
	Куры отварные	70	13,32	5,13	0,12	168,3		414
	Ячневая каша	100	3,3	6,85	19,28	148,46	2	270
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	62,11	3,5	332
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>630</b>	<b>32,0</b>	<b>51,58</b>	<b>106,6</b>	<b>705,52</b>	<b>17,12</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша пшенная с сахаром	130	4,17	5,27	26,18	171,62		241
	Хлеб пшеничный с повидлом	40	4,64	1,8	29,8	104		2
		30	0,09		19,68	110	1,45	
	Чай	150						392
	<b>И того за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,07</b>	<b>75,66</b>	<b>385,62</b>	<b>1,45</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>46,02</b>	<b>73,37</b>	<b>209,34</b>	<b>1445,52</b>	<b>20,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая с сахаром	130	5,33	8,65	20,79	188,83	61,1	252
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7,64</b>	<b>15,08</b>	<b>40,68</b>	<b>352,98</b>	<b>61,1</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,64	3,42	2,05	42,51	8,9	.
	Суп «Крестьянский»	200	2,91	4,79	23,32	151,29	2,1	80
	Плов с курицей	150	16,56	8,38	66,82	355,58	9,1	309
	Компот с сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>580</b>	<b>29,92</b>	<b>18,39</b>	<b>172,4</b>	<b>694,98</b>	<b>27,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	50	9,34	10,62	27,131	238,5	0,34	440
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,34</b>	<b>10,62</b>	<b>32,121</b>	<b>280,1</b>	<b>0,34</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>46,9</b>	<b>44,09</b>	<b>245,2</b>	<b>1328,06</b>	<b>89,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	150	19,015	9,03	16,35	175,68	1,5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Кофейный напиток	150			4,99	41,6		250
	<b>И того за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>21,32</b>	<b>15,46</b>	<b>19,89</b>	<b>339,83</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат морковный	30	0,52	2,39	5,19	24,02	2	71
	Борщ со сметаной	200	3,89	8,08	23,79	167,19	20,15	58
	Сосиска варёная	50	6,15	12,62		138,5		275
	Каша гречневая	100	2,83	0,58	15,3	74,02	67,05	302
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	62,25	3,5	322
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>600</b>	<b>23,74</b>	<b>34,55</b>	<b>95,43</b>	<b>646,84</b>	<b>100,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Булочка с повидлом	50	4,54	7,228	25,81	189,3	0,34	291
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,54</b>	<b>7,228</b>	<b>30,8</b>	<b>230,9</b>	<b>0,34</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>4,96</b>	<b>57,23</b>	<b>146,12</b>	<b>1217,57</b>	<b>102,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	150	5,05	7,95	24,62	174,12	1,5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,6		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,36</b>	<b>14,38</b>	<b>44,51</b>	<b>338,32</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат свекольный	30	0,395	1,99	50,4	38,29	2,8	33
	Суп ячневый	200	3,14	8,11	19,65	19,65	16,84	80
	Ленивые голубцы	90	15,29	24,16	22,69	292,38	23,85	298
	Томатный соус	30	1,02	4,39	5,17	62,21	3,5	302
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>29,654</b>	<b>40,45</b>	<b>139,6</b>	<b>558,13</b>	<b>54,69</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Макароны с сыром	130	4,66	5,33	37,94	109,33		206
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>93</b>	<b>7,13</b>	<b>72,13</b>	<b>254,93</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>130,0</b>	<b>61,96</b>	<b>256,84</b>	<b>1151,38</b>	<b>56,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150	5,21	8,71	21,05	189,26	1,5	185
	Хлеб пшеничный	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Кофейный напиток	150			4,99	41,6		250
	<b>И того за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,52</b>	<b>15,14</b>	<b>40,99</b>	<b>353,41</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат капустно-морковный	40	0,85	4,09	4,22	59,54	12,5	3
	Суп вермишелевый	200	2,81	4,25	23,87	170,17	2,1	82
	Котлета куриная	60	13,72	13,52	10,58	210,61		232
	Тушеная капуста	130	2,27	5,14	10,83	81,2	62,5	336
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>620</b>	<b>29,45</b>	<b>28,8</b>	<b>91,19</b>	<b>667,12</b>	<b>84,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша рисовая с сахаром	130	3,4	4,55	33,45	214,45		.
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,68</b>	<b>6,35</b>	<b>68,24</b>	<b>360,05</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>44,65</b>	<b>50,29</b>	<b>200,42</b>	<b>1380,58</b>	<b>86,3</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая с сахаром	130	5,07	10,9	32,19	261,9	119,2	282
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,3	1,5	14,9	78,1		1
	Чай	150			4,93	41,6		392
	<b>И того за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7,37</b>	<b>12,4</b>	<b>52,08</b>	<b>381,6</b>	<b>119,2</b>	
<b>Обед</b>								
	Нарезка из свежих помидоров	40	0,4	0,08	2,0	8,8	9,88	
	Суп пшеничный	200	5,84	16,81	41,35	342,67	22,7	80
	Курица в сметанном соусе	70\30	21,12	46,66	0,3	193,66	0,05	30
	Макаронны	100	3,66	4,08	26,17	58,48		205
	Кисель	150	0,19		24,8	129,9	11	528
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>640</b>	<b>35,85</b>	<b>69,43</b>	<b>124,42</b>	<b>837,51</b>	<b>43,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Рогалик с повидлом	50	4,54	7,228	25,81	189,3	0,34	291
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,54</b>	<b>7,228</b>	<b>30,8</b>	<b>230,9</b>	<b>0,34</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>47,76</b>	<b>89,05</b>	<b>207,3</b>	<b>1450,01</b>	<b>163,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	150	2,815	8,29	7,19	190,23	1,5	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>5,125</b>	<b>14,72</b>	<b>27,08</b>	<b>354,38</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4,04	0,91	41,05	1,82	-
	Суп пшённый	200	4,94	10,82	35,71	225,76	2,63	80
	Овощное рагу с курицей	150	55,89	7,63	24,52	240,16	39,62	57
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>580</b>	<b>70,9</b>	<b>24,29</b>	<b>102,83</b>	<b>682,57</b>	<b>51,77</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,16	51,0	0,5	424
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2,31	6,43	14,9	122,55		1
	Кофейный напиток	150			4,99	41,6		250
	<b>И того за полдник</b>	<b>225</b>	<b>5,91</b>	<b>10,31</b>	<b>20,05</b>	<b>215,15</b>	<b>0,5</b>	
	<b>И того за день</b>		<b>81,93</b>	<b>49,32</b>	<b>149,96</b>	<b>1252,1</b>	<b>53,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	150	5,85	7,95	24,62	204,86	1,5	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	Чай	150			4,99	41,6		392
	<b>И того за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>10,49</b>	<b>9,75</b>	<b>56,41</b>	<b>350,46</b>	<b>1,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат морковный	30	0,52	2,39	5,19	24,02	2	71
	Щи со сметаной	200	3,74	8,55	19,24	182,47	13,7	67
	Биточки куриные	50	10,55	15,3	2,96	133,18	2,0	285
	Каша пшенная с томатным соусом	130\30	4,29	8,91	25,07	193	3	241 332
	Компот из сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	386
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		1
	<b>И того за обед</b>	<b>630</b>	<b>28,9</b>	<b>36,95</b>	<b>94,15</b>	<b>678,47</b>	<b>28,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Оладьи со сгущенным молоком	50\20	3,75	5,6	45,89	276,3		
	Чай	150			4,99	41,6		292
	<b>И того за полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,75</b>	<b>5,6</b>	<b>50,88</b>	<b>317,9</b>		
	<b>И того за день</b>		<b>43,14</b>	<b>52,3</b>	<b>201,44</b>	<b>1346,83</b>	<b>29,9</b>	