



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  
(Зима)

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>И того 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 капустно-морковный	40	0,85	4,09	4,23	59,54	12,5	3
	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>И того за обед</b>	<b>600</b>	<b>31,19</b>	<b>19,85</b>	<b>89,11</b>	<b>625,75</b>	<b>29,37</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>И того 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>И того за день</b>		<b>47,38</b>	<b>44,29</b>	<b>164,0</b>	<b>1239,11</b>	<b>30,87</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>								
	Макароны 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>Итого 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	93
	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 морковный	30	1,52	2,39	5,19	24,02	2	71
	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>580</b>	<b>33,23</b>	<b>27,81</b>	<b>110,88</b>	<b>688,49</b>	<b>17,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша пшеничная 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	392
	Чай	150						
	<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>Итого за день</b>		<b>47,25</b>	<b>49,6</b>	<b>213,62</b>	<b>1428,49</b>	<b>20,25</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 свекольный	30	0,395	1,99	50,4	38,29	2,8	33
	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	304
	Компот с сухофруктов	150	5,16		11,89	41,6	7,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,64	1,8	29,8	104		
	<b>И того за обед</b>	<b>570</b>	<b>29,68</b>	<b>16,96</b>	<b>220,75</b>	<b>690,76</b>	<b>21,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	50	9,34	10,62	27,131	238,5	0,34	410
	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>46,66</b>	<b>42,66</b>	<b>293,55</b>	<b>1323,84</b>	<b>83,11</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>День6</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>И того 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>И того 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>И того за полдник</b>	<b>320</b>	<b>93</b>	<b>7,13</b>	<b>72,13</b>	<b>254,93</b>		
	<b>И того 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		282
	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	252
	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>								
	Салат морковный	30	0,52	2,39	5,19	24,02	2	71
	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	
	Макароньы	100	3,66	4,08	26,17	58,48		205
	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>630</b>	<b>35,97</b>	<b>71,74</b>	<b>127,61</b>	<b>852,73</b>	<b>35,75</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>47,88</b>	<b>91,368</b>	<b>210,49</b>	<b>1465,23</b>	<b>310,24</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 свекольный	30	0,395	1,99	50,4	38,29	2,8	33
	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>570</b>	<b>71,02</b>	<b>22,24</b>	<b>152,32</b>	<b>679,81</b>	<b>52,75</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>Итого за день</b>		<b>82,055</b>	<b>47,27</b>	<b>199,45</b>	<b>1249,34</b>	<b>54,75</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	282
	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	376
	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		392
	<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>	