«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №6
С.Октябрьского
_____ Щербакова Н.В.
«___» _____ 202_ г.

Примерное10-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 2022-2023 год.

Майский муниципальный район

Осень-Зима

1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша манная молочная	150	5.03	7.13	21.03	168.41	1.0	1
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.32		40
	Итого за завтрак:	**350**	**8.33**	**15.79**	**50.6**	**377.83**	**1.0**	
		Второй завтрак						
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Капуста с морковью тушеная	30	1.0	2.0	3.99	37.96	15.0	32
	Суп свекольник	150	2.38	8.15	17.07	151.15	18,52	8
	Гуляш из говядины	60	6.4	9.03	5.13	127.39	2.52	25
	Каша ячневая (гарнир)	110	3.0	2.0	19,5	108,0		18
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**540**	**17,17**	**21.98**	**80,32**	**587,78**	**44.2**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша гречневая	130	5.03	8.33	23.04	187.25		56
	Яйцо вареное	40	5.0	4.2	0.4	59.4	0.2	50
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	94.64		40
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	0.23	0.9	16.35	74.42		47
	Итого за полдник:	**360**	**13.5**	**13.83**	**59.31**	**415.71**	**0.2**	
	Итого за день:	**1530**	**39,4**	**52,0**	**200,03**	**1425,72**	**55,4**	

2 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная молочная	150	5.23	7.93	24.63	190.81	1.0	2
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Какао на молоке	150	3.48	3.35	15.61	106.51	1.0	49
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**12.01**	**19.94**	**59.84**	**466.86**	**2.0**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Капуста тушенная	30	1.0	2.0	3.99	37.96	15.0	33
	Суп «гороховый»	150.0	6.22	3.01	22.2	140.77	14.0	9
	Тефтели рыбные	50	14.86	2.0	7.04	105.36	1.0	26
	Каша гречневая (гарнир)	110	5.03	5.13	23.04	158.45		19
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	36
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**550**	**31.77**	**16,95**	**94.77**	**658,71**	**32.0**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша рисовая молочная	150	5.03	7.13	22.03	172.41	1.0	3
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Чай	150			9.97	39.88		45
	Итого за полдник:	**350**	**8.3**	**7.53**	**57.92**	**332.65**	**1.0**	
	Итого за день:	**1350**	**52.48**	**44,82**	**222,33**	**1502,62**	**45,0**	

3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Вермишель молочная	150	5.03	7.13	17.16	152.93	1.0	4
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Кофейный напиток	150	0.06	0.05	10.68	43.41		48
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**7.55**	**11.61**	**47.44**	**324.45**	**1.0**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Морковь тушенная	30		2.0	5.99	41.96	4.0	34
	Суп с клецками на курином бульоне	150	4.3	9.15	26.34	204.91	14.0	10
	Куры отварные	60	16.37	4.03		101.75		27
	Картофельное пюре	110	4.03	6.13	25.04	171.45	30.0	20
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**540**	**29.02**	**22.11**	**92.0**	**683.07**	**56.16**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша пшенная с сахаром	130	3.03	5.13	25.03	158.41		51
	Какао на молоке	150	3.48	3.35	15.61	106.51	1.0	49
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Итого за полдник:	**330**	**9.78**	**8.88**	**66.56**	**385.28**	**1.0**	
	Итого за день:	**1320**	**46.75**	**43,0**	**215,8**	**1437,2**	**68,16**	

Ю 4 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша молочная гречневая	150	5.53	7.63	21.53	176.91	1.0	5
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**8.83**	**16.29**	**51.1**	**386.33**	**1.0**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Свекла тушенная	30	1.07	2.0	4.52	40.36	4.5	35
	Суп «Крестьянский»	150	5.5	8.55	19.64	177.51	14.0	11
	Плов с курицей	160	19.54	12.06	21.08	271.02	3.0	22
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**530**	**30.5**	**23.41**	**79.87**	**652.17**	**29.66**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Ватрушка с творогом	50	9.11	13.13	27.03	262.73	0.22	43
	Каша манная молочная	150	5.03	7.13	21.03	168.41	1.0	1
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Итого за полдник:	**350**	**14.14**	**20.26**	**58.03**	**471.02**	**1.22**	
	Итого за день:	**1330**	**53,87**	**60,36**	**198,8**	**1553,92**	**41,88**	

5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша молочная ячневая	150	5.03	7.13	21.03	168.41	1.0	6
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**7.49**	**11.56**	**45.68**	**316.7**	**1.0**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Морковь тушеная	30		2.0	5.99	41.96	4.0	34
	Борщ со сметаной	155	1.56	9.17	18.0	160.77	27.04	12
	Котлета куриная	50	13.46	2.76	7.79	109.84	3.0	28
	Каша гречневая	110	5.03	5.13	23.04	158.45		19
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	36
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**555**	**24.68**	**23.87**	**93.32**	**686.83**	**43.72**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Булочка с повидлом	50	5.14	9.15	32.43	232.63	0.22	42
	Каша пшенная молочная	150	5.23	7.93	24.63	190.81	1.0	2
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Итого за полдник:	**350**	**10.37**	**17.08**	**67.03**	**463.32**	**1.22**	
	Итого за день:	**1335**	**42,94**	**52,91**	**215,83**	**1511,27**	**55,94**	

6 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша пшеничная молочная	150	5.03	7.13	24.03	180.41	1.0	7
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**8.33**	**15.79**	**53.6**	**389.83**	**1.0**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Свекла тушеная	30	1.07	2.0	4.52	40.36	4.5	35
	Суп ячневый со сметаной	155	2.3	9.15	19.34	168.91	14.0	13
	Голубцы ленивые	80	14.39	4.31	10.04	136.51	20.0	23
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	36
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**475**	**23.05**	**20.27**	**72.4**	**564.23**	**40.48**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Макароны с тертым сыром	130	7.03	8.13	27.04	209.45		53
	Кофейный напиток	150	0.06	0.05	10.68	43.41		48
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Итого за полдник:	**330**	**10.36**	**8.58**	**63.64**	**373.22**		
	Итого за день:	**1255**	**42,14**	**45,04**	**199,44**	**137,68**	**51,48**	

7 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Яйцо вареное	40	5.0	4.2	0.4	57.96	0.2	50
	Каша пшенная	130	3.03	5.13	20.04	140.4		52
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	53.46	1.52	36
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2.46	4.43	14.68	108.43		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Итого за завтрак:	**375**	**10.76**	**17.77**	**48.96**	**398.81**	**1.72**	
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Суп вермишелевый	150	2.3	8.15	19.34	159.91	14.0	14
	Капуста тушенная с филе курицы	150	14.55	9.45	10.91	186.53	71.52	24
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**490**	**21.24**	**18.4**	**64.88**	**510.08**	**93.68**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша молочная ячневая	150	5.03	7.13	20.03	164.41	1.0	6
	Кофейный напиток	150	0.06	0.05	10.68	43.41		48
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Итого за полдник:	**350**	**8.36**	**7.58**	**57.63**	**332.18**	**1.0**	
	Итого за день:	**1315**	**40,76**	**44,15**	**181,27**	**1285,47**	**106,4**	

8 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая с сахаром	150	5.0	8.0	32.97	223.88		54
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Итого за завтрак:	**350**	**8.27**	**8.4**	**68.86**	**384.12**		
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Морковь тушеная	30		2.0	5.99	41.96	4.0	34
	Суп пшеничный	150	2.3	8.15	19.34	159.91	14.0	15
	Биточки куриные	50	13.46	2.76	7.79	109.8	3.0	29
	Макароны (гарнир)	110	4.03	5.13	27.04	170.4		21
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52,65	1.52	36
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**550**	**24.45**	**22.85**	**98.66**	**698.09**	**22.98**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Рогалик с повидлом	50	5.14	9.15	32.43	232.63	0.22	44
	Каша манная молочная	150	5.03	7.13	21.03	168.41	1.0	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	0.23	0.9	16.35	74.42		47
	Итого за полдник:	**350**	**10.4**	**17.18**	**69.81**	**475.46**	**1.22**	
	Итого за день:	**1350**	**43,52**	**48,83**	**247,13**	**1602,07**	**11,44**	

9 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша молочная ячневая	150	5.03	7.13	20.03	174.41	1.0	6
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		37
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		40
	Итого за завтрак:	**350**	**7.49**	**11.56**	**49.6**	**332.4**	**1.0**	
	Второй завтрак							
	Яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Свекла тушеная	30	1.07	2.0	4.52	40.36	4.5	35
	Суп рисовый	150	2.4	8.55	19.64	165.11	14.0	16
	Курица в сметанном соусе	80	16.54	10.16	3.08	169.92	1.0	30
	Картофельное пюре	110	4.03	6.13	25.04	171.45	30.0	20
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**560**	**28.43**	**27.64**	**86.91**	**710.12**	**19.27**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша пшенная с сахаром	130	3.03	5.13	25.03	158.41		51
	Какао на молоке	150	3.48	3.35	15.56	106.31	1.0	49
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Итого за полдник:	**330**	**9.78**	**8.88**	**66.56**	**385.28**	**1.0**	
	Итого за день:	**1340**	**46,1**	**48,48**	**212,87**	**1472,2**	**31,27**	

10 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Макароны с тертым сыром	130	7.03	8.13	27.04	209.45		53
	Кофейный напиток	170	0.06	0.05	10.68	43.41		48
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Итого за завтрак:	**350**	**10.36**	**8.58**	**63.64**	**373.22**		
	Второй завтрак							
	яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,4**	**10**	57
ОБЕД								
	Морковь тушеная	30		2.0	5.99	41.96	4.0	34
	Щи со сметаной	155	2.3	9.15	14.34	148.91	29.0	17
	Тефтеля куриная	50	13.39	5.31	7.04	129.51	1.0	31
	Каша гречневая (гарнир)	110	5.03	5.13	23.04	158.45		19
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	36
	Компот из сухофруктов	150	0.17		16.87	68.16	7.7	46
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	39
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.2	9.76	47.32		40
	Итого за обед:	**555**	**25.38**	**26.4**	**88.91**	**694,76**	**35.98**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Овощное рагу	150	3.43	8.16	21.17	171.84	37.52	55
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	94.64		40
	Чай	150			9.97	39.8		45
	Итого за полдник:	**340**	**6.67**	**8.56**	**50.66**	**306.36**	**37.52**	
	Итого за день:	**1345**	**42,81**	**43,94**	**213,01**	**1418,74**	**89,5**	

Суточные цифры пищевых веществ и энергии, и среднее значение за 10 дней (1,5-3 лет)

дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	Среднее значение за 10 дней
Белки	39,4	52,48	46,75	53,87	42,94	42,14	40,76	43,52	46,1	42,81	450,77	45,077
Жиры	52,0	44,82	43,0	60,36	52,91	45,04	44,15	48,83	48,48	43,94	483,53	48,353
Углеводы	200,03	222,33	215,8	198,8	215,83	199,44	181,27	247,13	212,87	213,01	2106,51	210,651
Ккал	1425,72	1502,62	1437,2	1553,92	1511,27	1371,68	1285,47	1602,07	1472,2	1418,74	14580,89	1458,089