



10-ти дневное меню

МБОУ «ОСОШ № 1»

Структурное подразделение

«Детский сад «гнёздышко»

весеннее – летнее 2 – 3 г.

2-3 года 1 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	150	179,56	6,15	4,83	27,66	1,01
№ 459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	2,10
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	377,56	8,77	16,00	49,78	3,11
2-й завтрак							
№ 470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед							
№ 14	Салат из свежих огурцов	30	19,20	0,21	1,80	0,54	0,00
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	45,00	1,11	2,66	4,17	4,92
№ 87	Бульон из курицы	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	9	14,18	0,21	1,35	0,29	0,02
№ 298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	101,60	10,67	3,20	2,67	0,00
№ 408	Сметанный соус	20	19,94				
№ 256	Макаронные изделия отварные	110	176,00	4,44	3,96	23,64	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		609	500,72	19,28	11,69	57,88	12,44
ужин							
№ 279	Запеканка из творога	150	286,50	23,85	11,55	22,50	0,89
№ 471	с молоком стуженным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	21,10	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	180	79,20	2,52	2,25	12,24	0,00
№ 582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		420	631,10	32,85	19,50	80,68	0,89
		1474	1559,88	63,81	49,69	192,34	16,43

2-3 года 2дн

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	150	168,00	5,40	4,77	25,90	1,05
№ 462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,24
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	406,50	10,28	18,05	51,25	1,29
2-й завтрак							
№ 82	Фрукты свежие 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 1	Салат из белокочанной капусты	30	28,20	0,44	1,80	2,52	4,47
№ 127	Суп гороховый	150	73,35	4,44	1,97	9,47	7,36
№ 87	Бульон из кури	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 143	С гречками из пшеничного хлеба	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№ 375	Плов из отварной птицы	150	234,00	12,24	13,68	25,98	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,83	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		580	504,33	20,83	18,74	69,19	19,33
ужин							
№ 177	Рагу из овощей (2й вариант)	150	187,50	21,00	19,00	15,90	13,34
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	21,10	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 530	Ватрушка с повидлом	60	180,00	9,90	11,10	25,80	0,00
		410	513,00	34,85	30,58	69,78	13,34
		1435	1467,83	66,35	67,76	200,02	43,96

2-3 года 3дн

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	35	130,67	7,00	8,87	11,43	0,33
№ 75	Сыр полутвердый (порциями)	15	53,70	3,48	4,43	0,00	0,02
		350	370,52	13,42	15,60	36,41	1,10
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 17	Салат из свежих помидоров	30	22,20	1,00	6,20	3,60	2,18
№ 100	Рассольник ленинградский	150	65,70	1,58	3,06	7,95	7,11
№ 87	Бульон из кури	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	9	14,18	0,21	1,35	0,29	0,02
№ 372	Биточки из птицы	60	170,57	10,26	1,26	8,00	0,27
№ 419	Соус томатный	20	10,38	0,59	0,44	2,61	0,00
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	110	177,59	6,81	5,10	30,16	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	150	45,00	0,23	0,15	10,50	2,03
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		550	567,41	23,07	18,01	75,14	11,59
ужин							
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами	150	207,00	2,94	8,82	11,48	11,05
№ 157	Овощи консервированные отварные	20	18,67	0,57	7,24	1,01	0,00
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 582	Печенье	20	103,40	1,24	3,60	13,74	0,00
		430	537,57	12,81	21,51	42,14	11,05
		1420	1518,50	49,80	55,22	163,79	25,74

2-3 года 4 дн

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	150	184,83	5,30	4,86	24,23	1,78
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	381,33	7,85	16,03	46,21	1,78
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 98	Свекольник со сметаной	150	63,45	1,40	2,84	6,20	5,25
№ 87	Бульон из кури	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	9	14,18	0,21	1,35	0,29	0,02
№ 325	Азу	180	315,90	22,80	15,70	11,00	0,51
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	3,20	0,09	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		610	518,33	30,01	20,43	44,59	13,28
ужин							
№ 261	Макароны запеченные, с сыром	150	240,75	9,27	11,16	37,08	0,06
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	150	58,50	0,50	0,20	13,73	45,00
№ 542	Булочка "Домашняя"	70	220,50	4,90	7,82	32,43	
		420	636,75	18,47	19,58	107,84	45,06
		1475	1580,40	56,73	56,44	208,44	70,12

2-3года 5 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 225	Каша пшениная (вязкая)	150	184,10	6,20	5,62	27,19	0,99
№ 464	Кофейный напиток	150	49,50	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	401,60	10,70	18,59	52,39	1,08
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 129	Суп с макаронными изделиями	150	60,15	1,74	2,49	7,32	2,28
№ 87	Бульон из кури	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 367	Птица в соусе с томатом	60	128,57	9,73	8,66	3,26	0,21
№205	Каша рисовая рассыпчатая	110	148,92	5,24	4,87	2,08	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	3,20	0,09	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		590	462,44	22,31	16,56	39,77	9,99
ужин							
№ 275	Омлет с сыром	150	337,50	17,44	23,25	2,81	0,38
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		380	645,30	22,56	32,91	53,14	0,38
		1415	1552,34	56,07	68,16	155,39	13,44

2-3 года 6 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	150	177,22	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	504,09	8,74	77,47	45,17	1,05
2-й завтрак							
№ 470	Снежок 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед							
№ 149	Огурец соленый	20	2,20	0,16	0,02	0,34	2,00
№ 122	Суп с рыбными консервами	150	123,00	6,70	8,21	7,24	6,66
№ 328	Жаркое по домашнему	150	337,50	16,92	12,87	23,22	5,88
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		500	587,50	26,47	21,61	57,57	20,04
ужин							
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель	150	75,00	0,00	0,00	11,25	0,00
№ 538	Шанежка наливная	75	195,00	5,70	5,10	31,35	0,08
		425	507,15	13,82	10,36	81,98	0,76
		1370	1649,24	51,93	111,93	188,71	26,84

2-3 года 7 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	150	168,15	4,33	4,77	26,97	1,05
№ 462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	406,65	9,21	18,05	52,32	1,14
2-й завтрак							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	10,00
обед							
№ 14	Салат из свежих огурцов	30	25,8	0,25	1,35	2,65	0,00
№ 115	Суп картофельный с клецками	150	57,00	1,59	2,10	5,67	10,10
№ 144	Клещки мучные	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№ 87	Бульон из курицы	50		0,00	0,00	0,00	0,00
№ 372	Шницель из птицы	60	170,57	10,71	1,29	4,46	8,23
№ 377	Картофельное пюре	110	77,00	2,97	4,40	6,38	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,27	0,18	12,60	0,11
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		600	476,68	18,80	9,19	44,51	18,47
ужин							
№ 284	Суфле из творога паровое	150	255,00	23,40	9,00	23,40	18,00
№ 471	с молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	45,00
№ 581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		410	613,80	31,23	13,06	96,23	63,00
		1425	1540,13	59,74	40,39	203,16	92,60

2-3 года 8 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 214	Каша манная (вязкая)	150	168,00	5,40	4,77	17,12	1,05
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	402,00	9,90	17,75	42,32	1,14
2-й завтрак							
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед							
№ 103	Щи со свежей капустой	150	35,40	0,94	3,19	2,48	12,12
№ 87	Бульон из кури	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 433	Со сметаной 15%	9	14,18	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	150	328,50	27,20	18,70	11,90	16,32
№ 419	Соус томатный	20	10,38	0,59	0,44	2,61	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	3,20	0,60	16,04	0,00
		610	513,26	33,28	25,67	50,89	37,46
ужин							
№ 47	Винегрет овощной	150	132,00	2,40	9,30	9,90	2,46
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	45,00
№ 543	Булочка "Дорожная"	75	262,50	4,43	3,53	56,25	0,00
		465	603,00	15,88	17,91	98,03	47,46
		1520	1562,26	59,46	61,72	201,04	96,06

2-3года 9 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	150	170,78	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	368,78	8,82	77,47	45,32	1,14
2-й завтрак							
№ 496	Напиток шиповника	100	45,00	0,34	0,14	9,15	5,00
№ 119	Суп картофельный с рыбой	150	138,45	7,08	2,34	6,48	23,69
№ 91	Бульон рыбный	50					
№ 370	Печень куринная, тушеная в соусе (№ 416)	60	139,20	12,00	6,00	3,00	2,70
№ 416	Соус белый с овощами	20	22,26	0,48	1,82	1,00	0,31
№ 377	Картофельное пюре	110	77,00	2,97	4,40	6,38	0,00
№ 495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,09	15,08	6,75
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,00	12,03	0,00
		570	501,71	25,38	14,65	43,97	33,45
ужин							
№ 267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 1	Салат из капусты	100	94,00	1,45	6,00	8,40	14,91
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 576	Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№ 86	Повидло	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
		430	575,30	11,96	10,35	98,30	15,03
		1425	1490,79	46,49	102,60	196,74	21,17

2-3года 10 дн.

рецепт.	блюдо	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак							
№ 229	Каша Дружба	150	147,95	3,80	5,72	20,20	0,97
№ 465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	0,05	10,20	0,53
№ 71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	381,95	8,30	0,00	45,40	1,49
2-й							
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед							
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	150	129,60	5,37	5,75	4,50	3,35
№ 145	Фрикадельки мясные	29	65,57	5,80	4,61	0,21	0,87
№ 372	Котлета из птицы	60	170,57	8,31	5,57	3,94	0,00
№ 53	Икра свекольная	110	79,20	1,65	3,96	9,35	8,14
№495	Компот из с/ф	150	63,00	0,45	0,09	15,08	6,75
№ 574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,00	12,03	0,00
		529	569,74	23,98	19,98	45,11	19,11
ужин							
№ 21	Салат из моркови	20	24,80	0,24	1,20	2,32	0,60
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	150	184,83	5,30	4,86	24,23	0,92
№ 573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	45,00
№ 547	Коржик молочный	75	225,00	3,50	6,13	31,00	0,00
		445	580,13	12,99	12,66	89,13	46,52
		1399	1574,82	45,78	32,74	189,73	69,12