



Утверждаю
Директор МБОУ «ОСОШ № 1»
Л.С. Корчагина

10-ти дневное меню

МБОУ "ОСОШ № 1"

структурное подразделение

"Детский сад "Гнездышко"

осеннее-зимнее 2-3 г.

2-3 года 1 дн.

1 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	1025	1227	150	179,56	6,15	4,83	27,66	1,01
№ 459	Чай с лимоном	200	40	150	30,00	0,23	0,08	7,13	2,10
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	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	200	101	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед									
№ 42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	104	30	31,20	0,75	1,89	2,49	2,64
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	1000	300	150	45,00	0,20	0,48	0,75	0,89
№87	Бульон из курицы	1000	241	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	150	254	60	101,60	8,00	2,40	2,00	0,00
№ 408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 256	Макаронные изделия отварные	100	160	110	176,00	4,07	3,63	21,67	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				561	515,93	15,68	10,55	52,37	9,61
ужин									
№279	Запеканка из творога	100	191	150	286,50	23,85	11,55	22,50	15,00
№ 471	с молоком сгущенным	100	327	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 582	Печенье	100	415	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
			1255	390	617,90	32,43	19,13	82,14	15,09
				1396	1561,89	59,78	48,18	188,29	27,80

2-3 года 2 дн.

2 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 214	Каша манная (вязкая)	1025	1148	150	168,00	5,40	4,77	25,90	1,05
№ 462	Какао с молоком	200	94	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,24
№ 72	Бутерброд с повидлом	45	134	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,00
				345	372,50	9,48	10,75	59,65	1,29
2-й завтрак									
№ 82	Фрукты свежие 10.00	100	44	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94	30	28,20	0,44	1,80	2,52	4,47
№ 127	Суп гороховый	1000	489	150	73,35	4,44	1,97	9,47	7,36
№ 143	с гренками из пшеничного хлеба	1000	2199	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№87	Бульон из куры	1000	241	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 330	Плов из говядины	250	460	150	276,00	12,24	13,68	25,98	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				530	546,33	20,83	18,74	68,44	19,33
ужин									
№ 376	Рагу из птицы	200	319	150	239,25	15,75	14,25	11,93	10,01
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	200	64	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,00
№ 581	Пряники	100	366	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
				390	550,65	23,11	17,51	75,15	10,01
				1265	1513,48	53,81	47,39	213,04	40,62

2-3 года 3 дн.

3 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	1000	801	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				345	354,15	8,82	17,84	39,98	0,77
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 34	Салат из свеклы с чесноком	100	91	30	27,30	0,42	1,83	2,25	2,18
№ 100	Рассольник ленинградский	1000	438	150	65,70	1,58	3,06	7,95	7,11
№87	Бульон из курицы	1000	241	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 372	Котлеты из птицы	70	199	60	170,57	12,00	10,80	6,43	0,51
№419	Соус томатный	1000	519	20	10,38				
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	1040	1679	110	177,59	6,24	4,68	27,65	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	200	60	150	45,00	0,23	0,15	10,50	2,03
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				561	575,67	23,12	22,62	67,17	11,84
ужин									
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашенной	100	138	80	110,40	1,68	5,04	6,56	6,31
№ 157	Овощи консервированные отварные	105	98	20	18,67	0,57	7,24	1,01	0,00
№ 267	Яйцо	40	63	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 542	Булка "Домашняя "	60	189	60	189,00	4,20	6,70	27,80	0,05
				400	526,57	15,70	24,40	62,69	6,36
				1705	1499,38	48,14	64,95	179,94	20,98

2-3 года 4 дн.

4 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	1025	1263	150	184,83	5,30	4,86	24,23	1,78
№ 457	Чай с сахаром	200	38	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	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 10.00	100	44	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	86	30	25,80	0,57	1,83	1,74	0,54
№ 122	Суп с рыбными консервами	1000	720	150	108,00	5,58	6,84	6,03	5,25
№ 368	Суфле из птицы	80	147	150	275,62	19,31	19,13	6,56	0,75
№ 402	Соус молочный	1000	1179	20	23,58	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				530	557,80	28,61	30,19	41,92	15,24
ужин									
№ 261	Макароны запеченные, с сыром	200	321	150	240,75	7,73	9,30	30,90	0,06
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	200	78	150	58,50	0,50	0,20	13,73	45,00
№ 582	Печенье	100	415	20	83,00		3,60	13,74	0,00
				370	499,25	12,03	13,50	82,97	45,06
				1595	1482,38	48,88	60,12	180,90	72,08

2-3 года 5 дн.**5 дн.**

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 225	Каша пшениная (вязкая)	1025	1258	150	184,10	6,20	5,62	27,19	0,99
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				345	418,10	10,70	18,59	52,39	1,08
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 2	Салат витаминный	100	83	30	24,90	0,36	1,53	1,65	3,90
№ 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1000	401	150	60,15	1,74	2,49	7,32	7,36
№87	Бульон из курицы	1000	241	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 326	Бефстроганов из отварной говядины	150	342	60	136,80	9,08	8,08	3,04	0,19
№ 402	Соус молочный для запекания	1000	1179	20	23,58	0,74	1,68	1,38	0,13
№ 205	Каша рисовая рассыпчатая	1040	1408	110	148,92	4,80	4,46	27,06	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				550	519,15	19,21	17,24	65,90	15,18
ужин									
№ 377	Картофельное пюре	100	70	110	77,00	2,97	4,40	6,38	8,68
№ 316	Сельдь соленая с луком	100	328	50	164,00	4,55	4,65	1,75	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	200	38	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№ 580	Вафли	100	541	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
				450	548,80	12,64	18,71	58,46	8,68
				1595	1529,05	43,05	54,64	186,85	26,94

2-3 года 6 дн.

6 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	1025	1211	150	177,22	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 460	Чай с молоком	200	64	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,24
№ 65	Бутерброд с маслом, сыром	25	127	50	254,00	6,00	7,60	9,80	0,28
				350	479,22	13,39	74,87	41,62	1,57
2-й завтрак									
№470	Снежок 10.00	200	101	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед									
№ 118	Суп крестьянский с крупой	1000	204	150	30,60	1,44	3,00	5,10	6,66
№87	Бульон из курицы	1000	0	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 328	Жаркое по домашнему	200	407	150	305,25	14,10	10,73	19,35	5,88
№ 149	Огурец соленый	100	11	30	3,30	0,24	0,03	0,51	0,75
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				521	481,28	18,89	15,93	52,43	20,81
ужин									
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	801	150	120,15	4,32	4,86	14,78	0,68
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	30	150	45,00	0,00	0,00	11,25	0,00
№ 538	Шанежка наливная	50	130	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,07
				420	464,15	13,44	10,02	79,89	0,75
				1670	1475,15	48,62	103,32	177,93	28,13

2-3 года 7 дн.

7 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	1025	1149	150	168,15	4,33	4,77	26,97	1,05
№ 462	Какао с молоком	200	94	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	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	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 32	Салат из свеклы с сыром	100	154	30	46,20	0,90	2,52	2,10	1,47
№ 115	Суп картофельный с клецками	1000	380	150	57,00	1,59	2,10	5,67	10,10
№ 144	Клещки мучные	1000	1195	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№ 87	Бульон из куры	1000	0	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 308	Шницель натуральный рубленный	100	374	60	224,40	7,50	0,90	3,12	5,76
№ 377	Картофельное пюре	100	70	110	77,00	2,97	4,40	6,38	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	200	60	150	45,00	0,23	0,15	10,50	2,03
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				550	532,91	15,55	8,77	41,07	17,91
ужин									
№ 284	Суфле из творога паровое	100	149	150	223,50	19,50	7,50	19,50	15,00
№ 471	С молоком сгущенным	100	327	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 459	Чай с лимоном	200	40	150	30,00	0,23	0,08	7,13	45,00
№ 581	Пряники	100	366	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
				410	582,30	27,33	11,56	92,33	60,00
				1405	1564,86	52,58	38,47	195,82	81,05

2-3 года 8 дн.

8 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 214	Каша манная (вязкая)	1025	1148	150	168,00	5,40	4,77	17,12	1,05
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	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	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 103	Щи со свежей капустой	1000	236	150	35,40	0,78	2,66	2,07	10,10
№87	Бульон из куры	1000	241	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	100	219	150	328,50	24,00	16,50	10,50	14,40
№ 157	Овощи консервированные отварные	105	86	30	24,57	0,86	1,09	1,51	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	30,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				521	530,60	28,75	22,42	41,55	54,52
ужин									
№ 47	Винегрет овощной	100	88	120	105,60	1,92	7,44	7,92	1,97
№ 267	Яйцо	40	63	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38	150	28,50	0,15	0,08	6,98	45,00
№	Булочка "Свердловская"	100	274	75	205,50	4,43	3,53	56,25	0,00
				435	519,60	15,40	16,04	96,05	46,97
				1730	1496,20	54,44	56,60	189,72	112,63

3-7 лет

9 дн.

9 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	1025	1167	150	170,78	6,19	66,29	23,20	1,05
№ 459	Чай с лимоном	200	40	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	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	200	78	100	39,00	0,34	0,14	9,15	5,00
обед									
№ 119	Суп картофельный с рыбой	1000	923	150	138,45	7,08	2,34	6,48	23,69
№ 91	Бульон рыбный	1000	170	50	8,50				
№ 359	Печень, тушенная в соусе сметанном (№408)	100	232	60	139,20	9,96	4,80	5,58	7,45
№408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00				
№377	Картофельное пюре	100	70	110	77,00	2,97	4,40	6,38	
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				520	499,45	22,86	12,07	45,55	38,64
ужин									
№ 350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) с соусом сметанным(№408)	80	151	60	113,25	6,30	4,88	9,70	9,14
№ 408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94	100	94,00	1,45	6,00	8,40	14,91
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 576	Батон	100	261	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№86	Повидлом	100	262	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
				470	645,55	17,86	16,47	105,08	25,34
				1735	1552,78	49,87	106,14	205,10	31,47

2-3 года 10 дн.

10 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 229	Каша Дружба	1025	1011	150	147,95	3,80	4,83	20,20	0,97
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,09
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				345	381,95	8,30	17,80	45,40	1,06
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	1000	864	150	129,60	5,37	5,75	4,50	9,30
№ 145	Фрикадельки мясные	1000	2261	30	67,83	6,00	4,77	0,22	0,00
№ 348	Тефтели из говядины (паровые)	70	213	60	182,57	8,31	5,57	3,94	0,00
№ 53	Икра свекольная	100	72	110	79,20	1,65	3,96	9,35	6,93
№495	Компот из с/ф	200	84	150	63,00	0,45	0,08	15,08	7,50
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
				510	516,17	24,18	20,57	45,11	23,73
ужин									
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	1025	1263	150	184,83	5,30	4,86	24,23	1,78
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	200	64	150	48,00	1,20	0,98	8,63	0,00
№ 547	Коржик молочный	60	154	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
				425	542,33	13,80	12,36	88,46	1,78
				1710	1483,45	46,79	50,83	189,07	28,57