

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка

Е. А. Чередникова
«30» августа 2024 г.

Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет,
посещающих Детский сад «Буратино» п. Авангард**

с 12 часовым режимом функционирования и 4-х кратным приемом пищи в осенне-зимний период

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Запеканка из творога	120	23,1	7,2	15,12	225,04		54-1т-2020
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	4. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	5. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	6. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-1гн-2020
Итого за завтрак		335	28,9	15,9	42,9	441,14		
2-ой завтрак	1. Яблоко	95	0,3	0,3	6,9	31,1		Пром.
Обед	1. Салат из св. помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	1	19,3		54-5з-2020
	2. Щи со свежей капустой на мясо-костном бульоне со сметаной	150	3,47	4,21	4,24	68,9		54-1с-2020
	3. Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5		54-11г-2020
	4. Котлеты из курицы	60	11,2	9,7	2,4	177,6		54-4м-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0,035	54-1хн-2020
	6. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
Итого за обед		540	19,8	18,51	50,04	481,7	0,035	
Уплотне нный полдник	1. Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4		54-1г-2020
	2. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.
	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-1гн-2020
Итого за полдник		290	5,9	5,9	45,9	260,2		
Итого за первый день		1235	54,9	40,6	145,7	1214,1	0,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная овсяная	120	5,1	6,7	20,5	163,6		54-9к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-1гн-2020
Итого за завтрак		315	9,5	13,7	37,3	310,7		
2-ой завтрак	1.Ряженка	180	4,3	3,8	6,3	76,4		Пром.
Обед	1. Салат овощной с консервированной кукурузой	30	1,1	2,1	9,1	60,7		№ 30,00
	2. Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне	150	5	3,4	12,06	99,07		54-8с-2020
	3. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187,0		54-4г-2020
	4. Тефтели из курицы с рисом	60	7,9	7,9	7,3	133,1		54-15м-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150	0	0	3,4	9,4	0,035	№ 315,00
Итого за обед		550	21,7	20,7	70,9	570,07	0,035	
Уплотненные полдник	1. Каша ячневая с сахаром и слив.маслом	120	2,4	3,6	19,9	122,8		№ 79,00
	2. Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7		54-1в-2020
	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-1гн-2020
Итого за полдник		350	10,8	14	39,7	328,1		
Итого за второй день		1395	42,7	48,5	166,2	1282,5	0,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная манная	120	4,8	6,7	22,2	168,7		№ 77,0
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-1гн-2020
Итого за завтрак		315	9,2	13,7	39	315,8		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	0,7	0,12	18,3	73,6		Пром.
Обед	1. Винегрет с раст.маслом	30	0,4	2,6	2	33,5		54-16з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-кост.бульоне со сметаной	150	5,8	8	12,4	154,6		№ 113,0
	3. Плов с курицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8		54-12м-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	5. Компот из изюма	150	0,4	0,06	19	71,8		№ 306,0
Итого за обед		480	24,9	14,8	64,2	493,2		
Полдни к	1. Оладьи	120	5,8	5,6	23,7	176,4		№ 505,0
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4		54-3гн-2020
Итого за полдник		270	5,9	5,6	28,6	196,8		
Итого за третий день		1135	34,6	34,3	139	1037,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	120	6,5	8,3	24,5	198,6		54-19к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за завтрак		315	10,9	15,3	41,3	345,7		
2-ой завтрак	1. Груша	95	0,3	0,2	7,2	31,9		Пром.
Обед	1. Салат из св. помидоров и огурцов с раст.маслом	30	0,3	1,5	1,0	19,3		54-5з-2020
	2. Рассольник Ленинградский с перловой крупой	150	3,75	3,6	11,6	91,7		54-3с-2020
	3. Рагу из курицы	120	8,1	8	13,1	166,2		54-27м-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	5. Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1		54-13хн-2020
Итого за обед		480	14,7	12,3	59,1	372,1		
Полдни к	1. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.
	2. Каша гречневая рассыпчатая	120	3,8	4,2	18,6	134,7		54-4г-2020
	3. Кисель витаминизированный	150	0	0	3,4	9,4	0,035	
Итого за полдник		290	5,3	6,2	36,9	227,3	0,035	
Итого за четвертый день		1700	35,2	37,6	143,6	1021,5	0,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	120	3	3,5	14,4	101,4		54-16к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0,	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4		54-3гн-2020
Итого за завтрак		315	7,4	10,5	31,3	249,3		
2-ой завтрак	1. Мандарин	95	0,6	0,1	5,3	24,5		Пром.
Обед	1. Икра кабачковая	30	0,8	3,6	3,4	48,8		Пром.
	2. Суп картофельный с клецками на мясо-кост.бульоне	150	3,5	2,5	8,5	70,1		54-6с-2020
	3. Горошница	120	11,6	1	27	163,8		54-21г-2020
	4. Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	67,7		54-1р-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	50,2		54-2хн-2020
Итого за обед		550	27	9,1	67,7	459,3		
Полдни к	1. Крендель сахарный	150	9	5,9	55,2	317,7		№ 506,0
	2. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6		54-6о-2020
	3. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за полдник		370	15,9	10,3	72,2	452,6		
Итого за пятый день		1335	51,8	29,9	193,6	1256,8	0,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная кукурузная	120	4,3	5,5	26,4	172,6		54-1к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за завтрак		315	8,7	12,5	43,2	319,7		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	0,7	0,12	18,3	73,6		Пром.
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	1,0	19,3		54-5з-2020
	2. Суп лапша домашняя на мясо-кост.бульоне со сметаной	150	7,2	6	21,3	182,5		№ 115,0
	3. Рагу из овощей	120	8,1	8	13,1	166,2		54-9г-2020
	4. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	5. Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61	0,035	54-3хн-2020
Итого за обед		490	17,7	14,5	62,2	473,6	0,035	
Полдни к	1. Вафли	30	0,8	1	23,2	105		Пром.
	2. Каша пшеничная с сахаром и слив.маслом	120	2,7	3,6	19,1	120,9		№ 81,0
	3. Какао на молоке	150	2,5	2	8,3	60,8		54-21гн-2020
Итого за полдник		330	5,8	6,5	50,5	284,8		
Итого за шестой день		1315	32,9	33,6	174,2	1151,7	0,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная ячневая	120	5,2	6,8	24,6	180,8		№ 78,0
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за завтрак		315	9,6	13,8	41,4	327,9		
2-ой завтрак	1. Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2		Пром.
Обед	1. Салат овощной с зел.горошком	30	5,9	3,2	19,8	131,8		№ 29,0
	2. Борщ с капустой и картофелем на мясо- кост.бульоне со сметаной	150	3,5	4,2	7,5	82,5		54-2с-2020
	3. Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4		54-1г-2020
	4. Котлеты из курицы	60	7,3	16,7	1,2	185,5		54-5м-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Напиток лимонный	150	0,09	0	10,3	50,1		№ 305,0
Итого за обед		490	22,8	11	67	481		
Полдни к	1. Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0		54-4г-2020
	2. Рогалик с повидлом	70	3,8	7	34	213		№ 508,0
	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за полдник		340	10,5	12	67,6	419,6		
Итого за седьмой день		1495	57,7	42,9	203,3	1128,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7		54-21к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4		54-3гн-2020
Итого за завтрак		315	7,5	10,3	34	258,6		
2-ой завтрак	1. Яблоко	95	0,3	0,3	6,9	31,1		Пром.
Обед	1. Салат из моркови с изюмом	40	0,5	1	9	48,1		№ 11,00
	2. Суп с рыбными консервами	150	11,9	3,9	13,5	150,5		№ 114,0
	3. Капуста тушеная с курицей	120	2,9	3,5	11,5	89,8		54-10м-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8		54-1хн-2020
Итого за обед		550	18	26,2	70,7	593		
Полдни к	1. Вареники ленивые отварные	150	9,1	8,7	14,1	171,9		№ 231,00
	2. Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		Пром.
	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за полдник		320	10,7	10,7	33,8	274,7		
Итого за восьмой день		1255	36,5	47,5	145,4	1157,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная пшенная	120	4,9	6,1	22,6	164,9		54-6к-2020
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-19з-2020
	4. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	5. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за завтрак		315	11,61	16	50,5	391,8		
2-ой завтрак	1. Банан	95	1,5	0	22,4	95,6		Пром.
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,5	1	19,3		54-5з-2020
	2. Суп картофельный с фасолью на мясо- костном бульоне	150	5,1	3,4	10,8	94,3		54-9с-2020
	3. Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8		54-6г-2020
	4. Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	67,7		54-1р-2020
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4		54-3гн-2020
Итого за обед		540	18,9	10,7	62,9	423,2		
Полдни к	1. Биточки манные	110	5,3	4,5	27,6	193,5		№ 909,0
	2. Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,7	11	69		Пром.
	3. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за полдник		280	6,8	6,2	43,4	282,1		
Итого за девятый день		1285	38,01	33,02	175,1	1170,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10		ЯСЛИ						
Завтрак	1. Каша вязкая молочная манная	150	4,5	5,4	25,7	197		№ 77,00
	2. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	3. Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33		53-9з-2020
	3. Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8		54-1з-2020
	4. Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6		54-2гн-2020
Итого за завтрак		315	8,9	12,4	42,5	344,1		
2-ой завтрак	1. Сок яблочный	100	0,7	0,12	18,3	73,6		Пром.
Обед	1. Салат из свеклы с черносливом	30	0,5	1,6	3,9	31,8		54-18з-2020
	2. Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая) на мясо-кост.бульоне	150	4,7	2,1	12,5	112,2		54-11с-2020
	3. Каша перловая рассыпчатая	120	5	3,78	21,6	140,2		54-5г-2020
	4. Гуляш из курицы	60	7,0	9,8	5,7	155,2		№ 208,0
	5. Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7		Пром.
	6. Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1		54-13хн-2020
Итого за обед		540	19,5	16,38	64,2	521,8		
Полдни к	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	5,0	28,8	187,0		54-4г-2020
	2. Вафли	30	0,8	1	23,2	105		Пром.
	3. Какао на молоке	150	2,5	2	8,3	60,8		54-21гн-2020
Итого за полдник		330	9,5	8,4	41,5	278,8		
Итого за десятый день		1255	38,5	37,28	153,5	1169,2		