

Утверждаю:  
директор МОУ Столбищенская  
ОШ

Кудрявцева О.Д.  
"01" сентября 2023г.

Десятидневное меню (1-3 года)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	к/к	к/к
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.3	13.2	30.2	271.4	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.3	110.0	430	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>14.6</b>	<b>16.4</b>	<b>74.7</b>	<b>504.4</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/8	1.9	4.8	12.8	102.7	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	2.7	2.8	28.6	149.6	331	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	19.1	24.3	5.5	316.6	259	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	11.6	46.5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>618</b>	<b>26.0</b>	<b>32.2</b>	<b>72.6</b>	<b>683.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>33.8</b>	<b>145.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.8</b>	<b>48.8</b>	<b>181.1</b>	<b>1334.0</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	17.4	12.0	24.2	276.5	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	22.0	132.1	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>23.4</b>	<b>15.9</b>	<b>70.4</b>	<b>524.0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2		2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	6.6	8.2	9.3	137.5	76	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.7	27.9	162.8	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	10.1	17.0	20.4	272.7	284	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>23.7</b>	<b>29.3</b>	<b>98.2</b>	<b>750.1</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	14.2	57.6	430	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.4</b>	<b>0.2</b>	<b>28.6</b>	<b>126.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>45.4</b>	<b>197.2</b>	<b>1400.1</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150/5	5.2	7.8	22.6	182.3	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0	14.7	60.5	430	2008
ХЛЕБ.МАСЛО .ПОВИДЛО	30/5/20	2.4	4.3	27.6	159.4	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>8.2</b>	<b>12.5</b>	<b>74.7</b>	<b>449.2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0	0.7	4.2		2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.9	4.6	13.8	104.0	193	1994
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ	180	0.1	0	11.9	49.3	439	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	6.8	6.6	30.7	209.1	181	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/30	9.1	9.7	2.2	131.3	259	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20.4</b>	<b>21.2</b>	<b>73.4</b>	<b>566.3</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>2.7</b>	<b>0.3</b>	<b>24.3</b>	<b>111.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.3</b>	<b>34.0</b>	<b>172.4</b>	<b>1126.9</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.4	6.5	22.1	166.4	189	2008
ХЛЕБ.МАСЛО.СЫР	30/5/10	4.5	7.2	14.4	141.8	3	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.3	110.0	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13.1</b>	<b>17.0</b>	<b>75.8</b>	<b>514.2</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	180/5	2.0	4.9	13.2	104.1	94	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0	0	10.5	41.8	439	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.1	17.3	116.2	335	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	35	2.7	0.4	16.4	79.8		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7.7	5.0	8.7	110.4	239	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15.1</b>	<b>14.5</b>	<b>67.2</b>	<b>459.5</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>33.8</b>	<b>145.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.4</b>	<b>31.7</b>	<b>176.8</b>	<b>1119.5</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.6	7.4	19.8	164.9	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	15.4	98.6	379	2011
ХЛЕБ-МАСЛО.СЫР	30/5/10	4.4	7.0	14.4	139.6		
ГРУША	100	0.4	0.3	9.3	42.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>12.2</b>	<b>17.5</b>	<b>58.9</b>	<b>445.4</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	2.2	5.1	13.2	108.0	98	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14.2	17.1	6.1	234.2	314	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	19.4	77.4	402	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1.8	8.0	11.5	124.6	351	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.5</b>	<b>30.5</b>	<b>64.3</b>	<b>612.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.1	26.0	102.4	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.3</b>	<b>0.3</b>	<b>40.4</b>	<b>170.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.0</b>	<b>48.3</b>	<b>163.6</b>	<b>1228.8</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	19.0	113.6	379	2011
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	к/к	к/к
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.3	13.2	30.2	271.4	210	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>14.8</b>	<b>16.4</b>	<b>75.4</b>	<b>508.0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.1		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	6.6	8.2	9.3	137.5	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20.28	19.32	16.08	319.2	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83.6	402	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>29.48</b>	<b>27.92</b>	<b>61.58</b>	<b>615.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>39.8</b>	<b>169.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.48</b>	<b>44.52</b>	<b>176.78</b>	<b>1293.7</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.9	112.6	431	2008
ХЛЕБ-ПОВИДЛО	30/20	2.3	0.2	27.2	119.9		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	11.5	20.3	1.7	234.7	211	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16.9</b>	<b>23.7</b>	<b>57.6</b>	<b>514.2</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	5.1	4.9	17.0	132.7	99	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0	0.7	4.2		2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	13.2	17.5	14.6	269.6	262	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	10.5	41.8	439	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20.8</b>	<b>22.7</b>	<b>56.9</b>	<b>516.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83.6	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>35.4</b>	<b>152.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>46.6</b>	<b>149.9</b>	<b>1182.9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.8	7.5	34.8	235.1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0	13.2	54.7	430	2008
ХЛЕБ. МАСЛО.	30/5	2.3	4.3	14.8	107.9	3	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>9.7</b>	<b>12.2</b>	<b>72.6</b>	<b>444.7</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0	0.7	4.2		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	180/5	1.4	3.7	6.7	66.3	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	3.1	5.4	32.8	190.3	325	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	30/30	7.98	5.16	5.22	99.6	261	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ	180	0.2	0.1	11.9	49.5	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15.18</b>	<b>14.66</b>	<b>71.42</b>	<b>478.3</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.2</b>	<b>0.2</b>	<b>39.8</b>	<b>169.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.08</b>	<b>27.06</b>	<b>183.82</b>	<b>1092.9</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	18.7	111.5	430	2008
ХЛЕБ-МАСЛО СЫР	30/5/10	4.4	7.0	14.4	139.6		
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.6	7.4	19.8	164.9	190	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21	96		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13.2</b>	<b>17.7</b>	<b>73.9</b>	<b>512.0</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2.1	5.4	14.9	116.2	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.8	3.5	19.7	121.6	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9.5	6.6	1.2	102.3	242	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	25.4	101.5	411	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1.6	0.2	9.4	45.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>16.0</b>	<b>15.7</b>	<b>70.6</b>	<b>487.2</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ	180	0.1	0	22.4	91.1	402	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.3</b>	<b>0.2</b>	<b>36.8</b>	<b>159.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.5</b>	<b>33.6</b>	<b>181.3</b>	<b>1158.7</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.0	8.2	26.5	205.1	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	14.0	96.7	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. МАСЛО	30/8	2.2	5.9	14.5	120.0	1	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	8.6	41.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>473</b>	<b>11.6</b>	<b>17.6</b>	<b>63.6</b>	<b>463.2</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	2.3	2.9	16.2	100.2	87	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.88	3.68	30.16	164.8	323	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2.3	0.3	14.1	68.4		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.3	0	14.4	59.8	431	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	16.1	18.0	8.2	258.7	294	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24.18</b>	<b>24.98</b>	<b>84.16</b>	<b>659.1</b>		
<b>Полдник</b>							
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.2	14.4	68.4		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	14.2	57.6	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.4</b>	<b>0.2</b>	<b>28.6</b>	<b>126.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.18</b>	<b>42.78</b>	<b>176.36</b>	<b>1248.3</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	373,0	402,9	1 761,2	12 197,4	14,8	186,4	36,9	453,2	883,6	24,9
Среднее значение за период	37.30	40.29	176.12	1219.7	1.5	18.6	3.69	45.3	88.36	2.49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.23	29.73	58.04							

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

сад 1-3 года	470	599	202
--------------	-----	-----	-----

