

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа» Образовательный центр» с. Александровка муниципального района Большеглушицкий Самарской области , структурное подразделение реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования –Детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»

с.Александровка

Айгасова Л.И.



Приказ № 902 от 10.03.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. –640 с.

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	150	5,78	6,36	32,3	209,52		182
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	95	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		465	13,55	12,502	66,44	420,19	2,03	
Обед	Салат из капусты с луком	40	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	0	219
	Биточки мясные	60	5,21	3,94	5,23	77		299
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2		
		660	20,54	15,6	98,48	618,53	22,49	
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре	150	4,09	6,4	27,25	183	24,25	339
	Кисель	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Салат из свеклы с сыром	40	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Йогурт	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
		570	18,58	15,95	75,45	519,93	31,4	420
Итого за 1 день		1695	52,67	44,052	240,37	1611,12	56,04	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	150	4,39	4,20	33,19	188		182
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		485	9,56	13,55	82,06	487,7	11,83	
Обед	Салат из свеклы с раст.маслом	40	0,72	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,49	2,42	12,54	89,8	8,94	90
	Мясо тушёное с овощами в соусе	180	14,8	11,29	10,23	201,75	3,55	290
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	24,75	17,43	76,45	563,8	17,6	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	40	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
								420
	Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	40	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Йогурт	100	4,35	3,75	6,3	76,0	420	
		495	32,64	24,78	55,41	583,74	4,62	
Итого за 2 день		1620	66,95	55,76	213,92	1635,24	34,05	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	3,09	4,07	32,09	177		182
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		465	5,7	11,10	65,78	384,44	10,03	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Жаркое по-домашнему	180	25,02	6,79	19,95	240,91	8,15	292
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	32,61	12,28	87,67	593,71	25,74	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,63	4,95	38,83	234,15		179
	Гуляш мясной	60	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из моркови и яблок	40	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Кисломолочный напиток	100	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		520	28,15	22,29	77,69	637,04	6,48	
Итого за 3 день		1625	66,46	45,67	231,14	1615,19	42,25	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	180	4,3	3,88	33,77	187,61		182
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
	Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		500	12,16	12,67	72,77	457,95	3,31	
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	Голубцы ленивые	180	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	315
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	19,42	14,48	79,69	529,15	26,08	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	120	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба, припущенная с овощами	60	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	йогурт	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420

		520	17,01	14,11	70,18	476,43	25,84	
Итого за 4день		1660	48,59	41,26	222,64	1463,53	55,23	
1.При приготовлении блюд используется йодированная соль 2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин								

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	5,4	5,03	35,65	210		182
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		515	10,65	13,96	69,78	447,61	2,03	
Обед	Салат из капусты с луком	40	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Борщ с картофелем	180	1,63	4,01	11,29	87,8	7,03	64
	Плов из птицы	180	12,56	10,52	22,09	233,35	0,62	321
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	19,98	17,75	87,2	589,4	25,49	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	140	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	40	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Кисель	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из картофеля с сол.огурцами	40	0,68	2,61	4,28	43,3	6,0	23
	Кисломолочный напиток	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420

		520	31,25	24,91	75,51	652,31	8,75	
Итого за 5 день		1675	61,2	56,62	232,49	1689,32	36,27	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	180	4,39	4,20	33,19	188		182
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
		500	13,07	14,26	73,51	474,56	11,6	
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	180	1,39	3,91	6,78	69,5	14,78	73
	Перловая каша рассыпчатая	100	4,47	3,19	31,85	174,15		179
	Котлеты мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Соус томатный	30	0,44	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		590	19,0	17,23	111,48	681,5	19,33	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные с маслом	100	7,57	4,63	36,31	217	0,0	219
	Гуляш мясной	60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	0,77	3,06	6,77	57,7	3,86	33
	Кисломолочный напиток	100	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		480	28,33	21,62	65,14	564,14	5,69	
Итого за 6 день		1570	60,4	53,11	249,13	1720,2	36,62	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
		515	10,9	14,54	52,67	384,14	10,94	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	3,93	10,19	80,0	8,23	63
	Рыбные биточки	40	5,71	1,84	4,0	55,5	0,14	271
	Картофельное пюре	140	3,07	4,8	20,43	137,25	18,19	339
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			640	17,26	13,99	98,29	589,35	43,15
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	140	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	40	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Кофейный напиток	180	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	40	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Кисломолочный напиток	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		500	32,68	24,78	57,2	583,74	4,62	
Итого за 7 день		1655	60,84	59,31	208,16	1557,23	58,71	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	180	4,52	4,07	35,46	197		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,01	42,67	2,0	418
		495	7,23	10,70	69,36	403,11	3,59	
Обед	Салат из капусты с луком	40	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Биточки мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Горох отварной с маслом	130	7,02	3,18	21,58	143,65		
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		630	20,56	13,17	95,09	613,7	18,84	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	100	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	Кисломолочный напиток	180	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		730	16,98	14,11	70,18	476,43	25,84	
Итого за 8день		1855	44,77	37,98	234,63	1493,24	48,27	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	180	4,52	4,07	35,46	197		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,01	42,67	2,0	418
		495	7,23	10,70	69,36	403,11	3,59	
Обед	Салат из капусты с луком	40	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Биточки мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Горох отварной с маслом	130	7,02	3,18	21,58	143,65		
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		630	20,56	13,17	95,09	613,7	18,84	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	180	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба, припущенная с овощами	60	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	Кисломолочный напиток	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		580	16,98	14,11	70,18	476,43	25,84	
Итого за 8день		1935	44,77	37,98	234,63	1493,24	48,27	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша из смеси круп вязкая с сахаром и маслом	180	4,17	4,45	35,43	198,57		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Какао на молоке	180	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
Второй завтрак		495	10,89	14,6	75,9	479,24	3,59	
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Суп картофельный с рисовой крупой на м/к бульоне	180	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Курица тушёная с овощами	180	9,89	6,41	18,16	169,57	8,03	319
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			710	18,22	12,10	92,92	556,02	18,47
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,63	4,95	38,83	234,15		179
Уплотнённый полдник	Гуляш мясной	60	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,13	46
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,02	11,34	46,0	3,14	312
	Сыр (порционно)	4	1,39	1,77	-	21,6	0,04	7
	Кисломолочный напиток	100	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		494	28,19	21,67	63,69	562,65	10,01	
Итого за 9день		1699	57,3	45,06	232,51	1597,91	32,07	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	5,39	0,6	38,21	180		182
	Кисель	180	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227	227
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		515	10,69	9,55	87,38	478,37	3,830	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,1	13,27	96,6	6,03	82
	Макароны отварные с маслом	140	5,5	4,22	26,37	165,48	0	219
	Рыбные котлеты	40	5,71	1,84	4,0	55,5	0,14	271
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	18,25	10,89	98,95	569,03	8,93	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	140	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	40	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Чай с сахаром	180	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из капусты с луком	40	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Кисломолочный напиток	100	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		520	31,32	24,82	60,51	591,2	18,43	
Итого за 10день		1675	60,26	54,32	246,84	1638,6	31,19	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин