

01.08.23г.



Утверждаю

ИП Фрей А.А.

Согласовываю

Директор

МБОУ Фоминская ООШ

Мережко Л.Н.



## ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летний период

МБОУ Фоминская ООШ (дошкольное образование)

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 1-3 года.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург»

2023г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1/1
	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Чай с молоком	150	1,40	1,01	9,35	50,79	12/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		245	8,93	9,48	19,25	199,41	
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6	
ОБЕД	Овощи порционные свежие (огурцы)	30	0,23	0,03	0,71	3,99	637/3
	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81	17/2
	Печень тушеная в соусе	60	7,27	5,52	5,50	101,4	261
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,04	12,52	77,01	497,9	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	75	12,44	7,58	9,77	155,76	9/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	18,83	10,99	32,54	308,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	47,20	33,07	136,88	1042,97	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	120	2,26	2,32	10,63	72,26	46
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54	10/10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	6,56	7,71	25,85	200,24	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Овощи порционные свежие (помидоры)	30	0,17	0,06	1,20	5,67	637/2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/4	1,22	3,68	8,01	70,16	36
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	5,89	9,69	4,14	126,63	14/8
	Каша гречневая вязкая	110	2,92	2,61	14,99	98,12	3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13,78	16,51	60,16	447,64
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,77	4,94	35,83	210,01	8/12
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,12	8,69	42,13	291,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1134	30,78	33,23	135,98	976,49	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	130	4,81	5,14	19,18	142,35	6/4
	Кофейный напиток с молоком	150	1,72	1,53	10,23	60,5	13/10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	7,90	9,31	37,08	265,29
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	30	2,19	1,76	1,84	31,71	2/1
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	150/20	4,88	1,98	11,22	82,49	149
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	50	3,10	5,94	3,35	79,64	31/81
	Каша пшеничная вязкая	110	3,45	0,30	19,22	88,48	310
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	17,20	10,55	67,45	429,38
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	75	6,88	6,35	12,36	133,21	3/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	7,57	7,59	21,23	181,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1169	33,07	27,53	133,84	913,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,69	3,11	19,82	121,91	5/4
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54	10/10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	5,36	5,83	35,04	214,89	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,40	3,02	2,25	37,89	21/1
	Суп картофельный с крупой пшено шлифованное	150	2,07	3,49	14,11	96,35	16/2
	Запеканка из рыбы с морковью	50	6,02	1,13	3,30	47,79	7/7
	Картофельное пюре	110	2,85	3,38	17,37	111,68	3/3
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14,72	11,53	76,90	471,76
ПОЛДНИК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	80	1,83	4,20	24,90	142,88	129
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,71	7,45	69,60	384,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1184	29,11	25,13	189,38	1108,38	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	75	7,79	11,16	1,45	137,54	2/6
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	66,52	14/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		279	11,01	17,52	22,29	292,2	
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6	
ОБЕД	Овощи порционные свежие (огурцы)	30	0,23	0,03	0,71	3,99	637/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,68	3,82	61,12	16/2
	Плов из мяса кур	160	16,29	15,87	29,10	324,3	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,2	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21,50	18,15	65,45	536,47	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	132
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54	10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	5,85	5,10	54,14	287,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1229	38,76	40,85	149,96	1153,72	

День 6						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,87	2,52	11,19	77,41 5/1
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8 2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35 5/13
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54 10/10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64 11/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		314	7,17	7,91	26,41	205,39
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	2,05	32 20/1
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	150/20	4,88	1,98	11,22	82,49 14/9
	Оладьи из печени 2	50	5,78	3,24	4,95	72,5 34/9
	Макаронные изделия отварные	110	4,27	3,04	26,09	148,64 43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36 6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7 1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,91	11,33	76,13	482,69
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (вариант 2)	75	12,66	8,59	12,61	176,61 10/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3 1/11
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135 4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	19,05	12,00	35,38	328,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1179	45,53	31,32	146,00	1054,59
День 7						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,98	2,38	4,12	78,99 7/1
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54 10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8 2
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64 11/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	4,65	5,10	19,34	171,97
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6 0/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6
ОБЕД	Овощи порционные свежие (помидоры)	30	0,17	0,06	1,20	5,67 637/2
	Суп гороховый	150	3,69	3,36	12,89	96,81 17/2
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	50	5,89	9,59	4,14	126,63 14/8
	Каша пшеничная рассыпчатая	110/3	4,62	3,38	19,14	121,74 12/5
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36 6/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33 2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7 1
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	17,95	16,96	69,19	497,91
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48 17-2/12
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81 4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,07	7,07	25,82	203,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1134	30,99	29,45	122,19	910,96
День 8						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86 13/2
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54 10/10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64 11/1
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8 2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	5,02	6,56	30,96	203,84
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с растительным маслом	30	0,61	2,54	2,95	37,02 20/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,40	1,88	3,82	61,12 18/2
	Мясо кур отварное в соусе	50	6,48	7,30	1,12	95,94 2/9
	Каша перловая рассыпчатая	110/4	3,71	2,33	16,54	101,79 12/4
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,08	0,00	21,79	85,35 3/60
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7 1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,58	14,36	64,30	473,92
ПОЛДНИК	Сырники из творога	75	12,83	7,12	15,22	177,73 6/5
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3 4/8
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	56,52 14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	14,50	10,42	26,62	258,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1164	35,50	31,42	129,96	973,93
День 9						
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	130	2,73	2,66	10,05	75,79 47
	Какао с молоком	150	1,28	1,05	10,86	56,52 14/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8 2
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64 11/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		304	5,38	6,35	28,58	194,75
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6 0/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6
ОБЕД	Овощи порционные свежие (огурцы)	30	0,23	0,03	0,71	3,99 637/3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/4	1,22	3,68	9,01	70,16 3/6
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,86	5,95	26,86	180,4 2/47
	Рыба, тушенная с овощами	50	5,25	2,96	2,61	58,31 4/7
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36 6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7 1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15,14	13,19	70,01	459,92
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,77	4,94	35,83	210,01 8/12
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135 4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	11,77	7,19	57,28	345,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1134	32,61	27,05	163,71	1037,28
День 10						
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	75	7,79	11,16	1,45	137,54 2/6
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7 4
	Кофейный напиток с молоком	150	1,72	1,53	10,23	60,5 13/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8 2
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64 11/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		279	11,45	18,00	21,66	296,18
ЗАВТРАК 2	Сок	80	0,40	0,08	8,08	37,6 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,40	0,08	8,08	37,6
ОБЕД	Овощи порционные свежие (помидоры)	30	0,17	0,06	1,20	5,67 637/2
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,49	4,76	12,67	99,85 4/0
	Суфле из мяса кур паровое	50	9,88	11,38	2,25	150,82 8/9
	Картофельное пюре	110	2,85	3,38	17,37	111,68 3/3
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,06	13,74	54,36 6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7 1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	17,97	20,15	65,31	514,68
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,80	2,69	10,93	78,99 5/0
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25 15/2
	Чай	150	0,30	0,08	7,55	30,54 10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	3,98	3,77	41,73	215,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1209	33,80	42,00	136,78	1064,24
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11656	357,35	321,05	1444,88	10235,88
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1165,6	35,73	32,11	144,47	1023,59