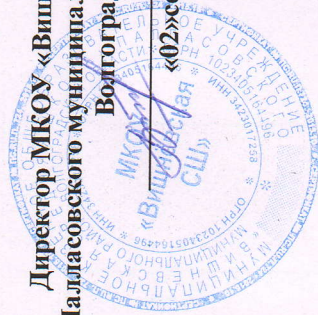


Утверждаю:
Директор МКОУ «Вишневская СШ»
Палласовского муниципального района
Волгоградской области
Н.С. Наумова
«02» сентября 2024г.



Примерное 10 – дневное меню
для детей 1-3 лет
МКОУ «Вишневская СШ»
(дошкольная группа)
Палласовского муниципального района
Волгоградской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		До 3 лет	Б	Ж	У			
День 1, понедельник Завтрак								
	Каша ячневая молочная сладкая	150	4,98	5,69	21,10	153	99	
	Бутерброд с повидлом	45/20.2	2,03	3,21	11,34	127	2	
Второй завтрак Обед	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253	
	Фрукты	70	0,4	0,4	9,8	47	9	
	Салат из соленого огурца(замена свежими огурцами ,помидорами по сезону)	45/45	0,36/043	0,05/2,31	1.13/1.39	6.3/28.7	70/18	
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,3	3,9	17,51	105,6	22	
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200	
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161	

	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	7
	Блинчики со сгущённой	75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай сладкий с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,10	35	264

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце пту ры
			Б	Ж	У		
День 2, вторник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	4.76	6.38	16.4	140.25	93
	Бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	1
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	7
	Фрукты	70	0.4	0.4	9.8	47	9
Второй завтрак Обед	Салат из квашенной капусты(по сезону со свежей)	45/45	1.13/0.51	4.06/4.55	6.92/4.78	68.72/63	21/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями мясокостном бульоне	150	1.61	1.70	10.29	62.85	82
	Рис отварной	120	2.99	4.89	30.09	180.56	424
	Гуляш в томатном соусе	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152
Полдник	Кисель фруктовый	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7
	Оладьи с повидлом	50/15	4.7	4.8	28.3	175.3	52
	Кисломолочный напиток	140	4.06	4.48	5.6	82.6	251

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 3, среда							
Завтрак	Каша пшенная молочная сладкая со сливочным маслом	150	5.26	6.07	21.29	159.75	96
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	119
	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
Второй завтрак Обед	Фрукты	70	0.4	0.4	9.8	47	9
	Салат из моркови с растительным маслом(по сезону)	45	0.3	3.0	2.7	39.6	83
	Суп фасолевый на мясокостном бульоне	180	4.3	3.9	17.51	105.6	22
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	175.33	186
	Гуляш в томатном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	7
	Сырники из творога со стугненным молоком	1110/15	6.34	7.2	22.68	281.1	130
	Чай сладкий с лимоном	150/9/4	0,004	0	9.10	35	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4, четверг							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	4.39	4.36	14.99	116.25	44
	Бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	1
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	7
Второй завтрак Обед	Фрукты	70	0.4	0.4	9.8	47	9
	Салат из отварной свеклы (винегрет по сезону)	45/45	0.85/0. 57	3.42/4 .59	3.07/3. 3	48/57.13	53/90
	Суп рисовый на мясокостном бульоне	200	1.58	2.19	11.66	72.60	204
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	113.6	206
	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	134
	Кисель фруктовый	150	0.35	0	13.5	46.5	233
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7
	Пирожок с повидлом	60	3.87	4.32	24.4	162	294
	Чай сладкий	150/9	0	0	8.98	30	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5, пятница								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	4.16	5.6	19.56	144	173	
	Бутерброд с повидлом	45/20.2	2.03	3.21	11.34	127	2	
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253	
	Фрукты	70	0.4	0.4	9.8	47	9	
Второй завтрак Обед	Икра кабачковая	45	0.54	2.12	3.47	35.1	93	
	Щи на мясокостном бульоне	150	2.95	4.8	6.87	94.49	56	
	Макароны отварные с маслом	100	3.67	3.01	17.63	112	317	
	Гуляш в томатном соусе	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	241	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7	
	Яйцо отварное	1 шт(на ребенка)	5.1	4.6	0.3	63	209	
	Чай сладкий	150/9	0	0	8.98	30	264	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 6, понеделник							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная со сливочным маслом	150	4.66	5.6	18.82	144	1
	Печенье	20	1.5	2.36	14,98	83,42	119
	Какао с молоком	150	1	1.08	10,83	75	7
Второй завтрак Обед	Фрукты	70	0,4	0,4	9,8	47	9
	Салат из соленого огурца(замена свежими огурцами,помидорами по сезону)	45/45	0.36/0.43	0.05/5.14	3,19/2.31	6.3/28.7	70/18
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,3	3,9	17,51	105,6	22
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	233
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	7
	Блинчики со сгущенкой	75/10	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай сладкий с лимоном	150/4	0.04	0	9,10	35	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7, вторник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	4.76	6,38	16,4	140,25	93
	Бутерброд с повидлом	40/20.2	2.03	3.21	11.34	127	2
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
Второй завтрак Обед	Фрукты	70	0.4	0.04	9.8	47	9
	Салат из квашенной капусты (по сезону со свежей капусты)	40/45	1,13/0.51	4.06/4.55	6.92/4.78	68.72/63	49/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	1.61	1.70	10.29	62.85	82
Полдник	Плов	150	7.4	8.3	18.4	174	30
	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	241
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7
	Оладьи с повидлом	50/15	4.7	4.8	28.3	175.3	52
	Чай сладкий	150	0	0	8.98	30	264

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества				Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
		День 8, среда						
Завтрак	Каша пшѐнная молочная сладкая со сливочным маслом	150	5.26	6.07	21.29	159.75	96	
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	119	
	Какао с молоком	150	1	1.08	10.83	75	7	
	Фрукты	70	0.4	0.4	9.8	47	9	
Второй завтрак Обед	Салат из моркови с растительным маслом(по сезону)	45	0.3	3.0	2.7	39.6	83	
	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	150	1.83	2.67	8.49	70.88	187	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	175.33	186	
	Гуляш в томатном соусе	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152	
	Кисель фруктовый	150	0	0	13.5	46.5	233	
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7	
	Ленивые вареники со сливочным маслом	100/5/20	15.6	12.5	24.8	273.7	35	
	Чай сладкий с лимоном	150/9/4	0,04	0	9.10	35	264	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 9, четверг							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	4.39	4.36	14.99	116.25	44
	Бутерброд с маслом	20/4	1.54	3.46	9.75	78	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
Второй завтрак Обед	Фрукты	70	0.9	0.2	8.1	43	9
	Салат из отварной свеклы(по сезону винегрет)	45/45	0.85/0.57	3.42/4.59	3.07/3.3	48/57.13	53/90
	Суп рисовый на мясокостном бульоне	200	1.58	2.19	11.66	72.60	204
	Картофельное пюре	120	2.44	4.19	14.45	113.6	206
	Котлета рыбная	70	6.83	3.81	24.8	99.75	134
	Компот из сухофруктов	180	0.43	0	21.42	81	241
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7
	Пирожок с повидлом	60	3.87	4.32	24.4	162	294
	Кисломолочный напиток	140	4.06	4.48	5.6	82.6	251

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда До 3 лет	Пищевые вещества				Энергетическа я ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 10, пятница								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая	150	4.54/5.3	4.16	5.6	144	173	
	Бутерброд с повидлом	40/20.2	2.03	3.21	11.34	127	2	
	Какао на молоке	150	1	1.08	10.83	75	7	
Второй завтрак Обед	Сок фруктовый	200	0.4	0	11.5	47	44	
	Икра кабачковая	45	0.54	2.12	3.47	35.1	93	
	Щи на мясокостном бульоне	150	2.95	4.8	6.87	94.49	56	
	Макаронны отварные	100	3.67	3.01	17.63	112	317	
	Гуляш в томатном соусе	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152	
	Кисель фруктовый	150	0	0	13.5	46.5	233	
Полдник	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.7	7	
	Омлет	100	5.63	7.5	32.45	255	110	
	Чай сладкий	150/9	0	0	8.98	30	264	