

Утверждаю:
Директор МБОУ «Корниловская СОШ»
Носкова Н.В. Носкова
« 31 » август 2023г.

Примерное 10 – дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников.
Для организации питания детей 1,6 – 3 лет с 01.09.2023 по 28.02.2024.
Детский сад «Ёлочка».

Утверждаю:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

_____ Н.В. Носкова

«_____» _____ 20__ г.

Примерное 10 – дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников.

Для организации питания детей 1,6 – 3 лет с 01.09.2023 по 28.02.2024.

Детский сад «Ёлочка».

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
1 день (понедельник)											
Завтрак											
162	Каша овсяная из «Геркулеса»	160	4,43	4,20	19,83	134,83	0,08	0,08	0,21	84,28	0,68
187	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,12	31,33	0,01	0,07	0,00	3,65	0,31
	Печенье	30	2,25	4,62	19,98	130,5	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	Итого:	360	9,22	11,12	51,37	342,42	0,11	0,16	0,21	98,05	2,16
2 завтрак											
408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,0	7,0	0,20
Обед											
62	Борщ с капустой картофелем со сметаной	150	1,07	2,37	4,65	44,28	0,04	0,02	3,30	24,75	0,53
306	Макаронные отварные	110	4,02	3,88	22,93	137,80	0,03	0,01	0,00	8,34	0,67
246	Гуляш из говядины	60	10,53	10,40	1,90	140,2	0,03	0,04	0,33	6,56	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,33
	Итого:	500	17,45	17,16	53,83	433,79	0,13	0,09	5,58	56,19	3,45
Полдник											
455	Пирожок с фаршем	80	4,19	5,06	43,52	236,4	0,03	0,02	0,00	8,44	0,68
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	Итого:	230	4,19	5,06	54,96	282,16	0,03	0,02	0,00	9,86	1,22
	Всего:		31,36	33,44	175,26	1104,37	0,28	0,28	7,79	171,1	7,03

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
2 день (вторник)											
Завтрак											
165	Каша пшеничная	160	3,67	3,20	24,16	159,6	0,09	0,07	1,65	18,18	0,52
492	Бутерброд с сыром	35	4,39	6,63	6,76	104,34	0,03	0,04	0,09	129,64	0,38
383	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	12,24	49,28	0,00	0,00	0,92	2,33	0,72
Итого:		355	8,11	9,84	43,16	313,22	0,12	0,11	2,66	150,15	1,62
2 завтрак											
90	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
Обед											
70	Суп картофельный с маком изд.	150	1,79	2,02	4,46	43,29	0,05	0,03	2,76	10,66	0,43
317	Пюре картофельное	110	1,49	3,67	15,37	100,5	0,09	0,04	3,79	25,14	0,72
226	Котлета рыбная	60	5,82	2,16	8,4	76,32	0,02	0,03	0,06	15,82	0,25
354	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,01	0,01	0,52	0,92	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,43
Итого:		530	11,09	9,59	54,15	349,64	0,20	0,13	9,14	69,08	2,81
Полдник											
50	Винегрет	80	1,01	7,32	5,56	92,19	0,03	0,02	1,31	15,84	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,01	0,00	6,0	0,33
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		260	3,14	7,65	30,92	206,65	0,06	0,03	0,31	23,26	1,33
Всего:			22,74	27,48	138,63	914,51	0,41	0,29	22,11	258,49	7,96

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
3 день (среда)											
Завтрак											
198	Запеканка рисовая с творогом	150	6,37	3,47	31,34	182,14	0,08	0,09	0,06	25,30	0,65
372	Соус яблочный	30	0,01	0,02	4,61	18,70	0,01	0,00	0,27	0,95	0,04
495	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,32	7,24	134,78	0,02	0,01	0,00	4,80	0,19
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		360	7,59	14,81	54,63	381,38	0,11	0,10	0,33	32,47	1,42
2 завтрак											
406	Йогурт	100	2,5	3,1	11,7	80,0	0,06	0,30	1,40	240,0	0,20
Обед											
3	Салат из капусты с морковью	40	0,65	3,63	3,85	44,78	0,01	0,01	6,12	15,54	0,22
73	Суп картофельный рыбой	150	5,74	2,68	7,98	79,08	0,09	0,04	3,32	19,08	0,84
247	Жаркое по-домашнему	150	14,32	12,46	11,45	215,3	0,09	0,08	0,14	13,72	1,93
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,27	1,18
Итого:		520	22,60	19,07	57,63	489,04	0,22	0,15	9,69	96,01	5,04
Полдник											
457	Шанежка наливная	40	4,08	3,78	27,76	161,47	0,06	0,02	0,00	17,76	0,51
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		190	4,08	3,78	39,2	207,23	0,06	0,02	0,00	19,18	1,05
Всего:			36,77	40,76	163,16	1157,65	0,45	0,57	11,42	387,66	7,71

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
	4 день (четверг)										
	Завтрак										
159	Каша манная молочная	160	5,09	3,58	28,75	167,7	0,04	0,07	0,15	61,35	0,32
498	Бутерброд с повидлом	30	0,93	2,93	15,22	91,02	0,01	0,01	0,02	4,5	0,27
384	Чай с молоком	160	1,05	0,01	12,61	54,8	0,01	0,02	0,44	42,47	0,72
	Итого:	350	7,07	6,52	56,58	313,7	0,06	0,10	0,61	108,32	1,31
	2 завтрак										
90	Банан	100	1,50	0,10	21,0	89,0	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	Обед										
82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,25	3,41	4,30	52,96	0,01	0,02	4,99	18,15	0,43
286	Плов с мясом	150	14,92	12,50	21,36	257,54	0,09	0,08	1,46	11,02	2,13
310	Свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27	0,01	0,01	0,6	11,43	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
396	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	0,00	0,00	9,0	6,13	0,22
	Итого:	510	18,06	17,39	56,77	458,12	0,13	0,12	16,05	52,13	3,82
	Полдник										
187	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,02	0,15	0,00	7,30	0,62
498	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,32	7,24	134,78	0,02	0,01	0,00	4,80	0,19
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
	Итого:	220	6,29	15,92	18,92	243,2	0,04	0,16	0,00	13,52	1,35
	Всего:		32,92	39,93	153,27	1104,02	0,27	0,43	26,66	181,97	7,08

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
5 день (пятница)											
Завтрак											
85	Суп молочный с крупой	160	3,98	1,47	12,67	65,51	0,06	0,12	0,75	119,3	0,36
495	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,31	7,24	134,78	0,02	0,01	0,00	4,80	0,19
383	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	12,24	49,28	0,00	0,00	0,92	2,33	0,72
Итого:		350	5,24	12,79	32,15	249,5	0,08	0,13	1,67	126,4	1,27
2 завтрак											
408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,0	7,0	0,20
Обед											
6	Салат из моркови	40	0,45	3,63	3,62	49,02	0,02	0,02	0,70	8,58	0,24
66	Суп из овощей со сметаной	150	1,32	3,70	6,76	65,71	0,04	0,03	0,02	3,19	0,41
317	Пюре картофельное	110	1,49	3,67	15,37	100,5	0,09	0,04	3,79	25,14	0,72
240	Печень тушеная в соусе	60	3,31	1,59	4,83	46,81	0,05	0,23	2,44	1,51	1,44
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,43
Итого:		540	8,40	13,10	54,93	373,55	0,32	0,34	8,90	54,96	4,11
Полдник											
460	Шанежка с картофелем	80	6,87	6,91	37,36	239,0	0,14	0,14	0,11	2,17	1,57
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		230	6,87	6,91	48,80	284,76	0,14	0,14	0,11	3,59	2,11
Всего:			21,01	32,90	145,98	953,81	0,55	0,62	12,68	191,95	7,69

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
6 день (понедельник)											
Завтрак											
161	Каша пшеничная молочная	150	5,20	3,25	22,72	141,05	0,09	0,08	0,19	80,29	1,21
187	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,12	31,33	0,01	0,07	0,00	3,65	0,31
	Печенье	30	2,25	4,62	19,98	130,5	0,02	0,01	0,00	8,7	0,63
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		350	9,99	10,17	54,26	348,64	0,12	0,16	0,19	94,06	2,69
2 завтрак											
90	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
Обед											
74	Суп крестьянский с крупой	150	1,32	3,57	7,74	68,4	0,03	0,02	3,0	15,6	0,34
297	Греча рассыпчатая	110	1,46	5,08	28,33	164,93	0,07	0,05	0,00	10,17	3,28
266	Тефтели мясные	60	6,9	11,68	6,91	160,44	0,03	0,03	0,64	7,82	0,64
354	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,01	0,01	0,52	0,92	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,43
Итого:		530	11,67	22,07	68,90	523,3	0,17	0,13	6,11	51,05	5,67
Полдник											
430	Булочка «Дорожная»	80	4,79	10,66	41,17	279,86	0,07	0,02	0,00	10,94	1,07
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		230	4,79	10,66	52,61	325,62	0,07	0,02	0,00	12,36	1,61
Всего:			26,85	43,3	186,17	1242,56	0,39	0,33	16,30	173,47	12,17

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
7 день (вторник)											
Завтрак											
155	Каша «Дружба»	160	3,82	3,65	19,24	125,11	0,07	0,09	0,21	84,86	0,55
498	Бутерброд с повидлом	30	0,93	2,93	15,22	91,02	0,01	0,01	0,02	4,5	0,27
384	Чай с молоком	160	1,05	0,01	12,61	54,8	0,01	0,02	0,44	42,47	0,72
Итого:			5,8	6,59	47,07	270,93	0,09	0,12	0,67	131,83	1,54
2 завтрак											
408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,0	7,0	0,20
Обед											
64	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,46	3,6	9,12	74,76	0,03	0,03	2,52	13,28	0,54
317	Пюре картофельное	110	1,49	3,67	15,37	100,5	0,09	0,04	3,79	25,14	0,72
244	Голубцы ленивые	60	4,52	7,44	3,64	99,63	0,03	1,22	1,22	14,48	0,57
310	Свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27	0,01	0,01	0,6	11,43	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,43
Итого:			9,63	16,34	53,93	403,67	0,19	1,32	10,08	80,87	3,3
Завтрак											
492	Бутерброд с сыром	40	5,02	7,58	7,72	119,24	0,04	0,05	0,11	148,1	0,44
383	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	12,24	49,28	0,00	0,00	0,92	2,33	0,72
Итого:			5,07	7,59	19,96	168,52	0,04	0,05	1,03	150,43	1,16
Всего:			21,0	30,62	131,06	889,12	0,33	1,5	13,78	370,13	6,2

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
8 день (среда)											
Завтрак											
86	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,43	1,47	15,64	93,56	0,05	0,12	0,72	114,8	0,30
495	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,32	7,24	134,78	0,02	0,01	0,00	4,80	0,19
382	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	12,12	48,50	0,00	0,00	0,00	1,50	0,57
Итого:		350	5,64	12,79	35,0	276,84	0,07	0,13	0,72	121,1	1,06
2 завтрак											
90	Банан	100	1,50	0,10	21,0	89,0	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед											
1	Салат витаминный	40	0,45	3,64	4,25	46,09	0,02	0,01	2,28	10,64	0,33
65	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,07	6,96	60,84	0,06	0,03	2,73	17,35	0,73
317	Пюре картофельное	110	1,49	3,67	15,37	100,5	0,09	0,04	3,79	25,14	0,72
215	Рыба отварная	60	7,65	6,64	0,34	91,77	0,04	0,03	0,12	13,21	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,27	1,18
Итого:		540	12,8	17,32	61,27	449,08	0,24	0,13	9,03	114,01	4,27
Полдник											
436	Сдоба обыкновенная	80	5,65	3,9	47,81	251,57	0,06	0,02	0,00	10,88	1,18
406	Снежок	160	4,0	4,96	18,72	128,0	0,09	0,48	2,24	384,0	0,32
Итого:		240	9,65	8,86	66,53	446,1	0,15	0,50	2,24	394,8	1,5
Всего:			29,59	39,07	183,8	1261,02	0,5	0,81	21,99	637,91	7,43

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe
9 день (четверг)											
Завтрак											
161	Каша кукурузная молочная	160	5,80	3,62	25,32	157,17	0,10	0,09	0,21	89,46	0,85
492	Бутерброд с сыром	35	4,39	6,63	6,76	104,34	0,03	0,04	0,09	129,6	0,38
382	Чай с сахаром	160	0,00	0,00	12,12	48,50	0,00	0,00	0,00	1,50	0,57
Итого:		355	10,19	10,25	44,2	310,01	0,13	0,13	0,30	220,56	1,8
2 завтрак											
408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,0	7,0	0,20
Обед											
63	Рассольник домашний со сметаной	150	1,40	3,62	7,78	69,41	0,04	0,03	3,94	28,15	0,56
306	Макаронные отварные	110	4,02	3,89	22,93	137,8	0,03	0,01	0,00	8,34	0,67
255	Котлета мясная	60	8,34	6,97	11,04	140,35	0,03	0,04	0,08	18,02	0,90
354	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,02	0,01	0,01	0,52	0,92	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
398	Компот из яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	1,95	11,14	0,43
Итого:		530	15,75	16,22	67,64	477,12	0,14	0,11	6,49	71,97	3,54
Завтрак											
46	Салат овощной с зеленым горошком	80	1,72	5,14	8,02	86,16	0,01	0,06	2,52	13,71	0,61
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,01	0,00	6,0	0,33
382	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
Итого:		260	3,85	5,47	33,38	200,62	0,04	0,07	2,52	21,13	1,48
Всего:			30,29	32,04	155,32	1033,75	0,32	0,32	11,31	320,66	7,02

№ Т.к	Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность				Витамины (мг)			Мин. вещества (мг)	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe
	10 день (пятница)										
	Завтрак										
190	Омлет с кашей	160	12,56	18,12	14,85	272,82	0,08	0,39	0,18	53,47	1,38
495	Бутерброд с маслом	30	1,21	11,32	7,24	134,78	0,02	0,01	0,00	4,80	0,19
384	Чай с молоком	160	1,05	0,01	12,61	54,8	0,01	0,02	0,44	42,47	0,72
	Итого:	350	14,82	29,45	34,7	462,4	0,11	0,42	0,62	100,7	2,29
	2 завтрак										
406	Йогурт	100	2,5	3,1	11,7	80,0	0,06	0,30	1,40	240,0	0,20
	Обед										
6	Салат из моркови	40	0,45	3,63	3,62	49,02	0,02	0,02	0,70	8,58	0,24
70	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,79	2,02	4,46	43,29	0,01	0,03	2,76	10,66	0,43
311	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	7,73	74,43	0,02	0,04	19,48	47,04	1,03
257	Мясо тушеное	60	8,15	7,68	3,27	114,81	0,03	0,04	0,36	4,84	0,93
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66,0	0,02	0,01	0,00	5,4	0,87
396	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0,06	15,86	64,35	0,00	0,00	9,0	6,13	0,22
	Итого:	540	14,83	17,24	48,74	411,9	0,1	0,14	32,3	82,65	3,72
	Полдник										
436	Сдоба обыкновенная	80	5,65	3,9	47,81	251,57	0,06	0,02	0,00	10,88	1,18
408	Сок фруктовый	150	0,8	0,16	16,16	73,6	0,01	0,01	3,2	11,2	0,32
	Итого:	230	6,45	4,06	63,97	325,17	0,07	0,03	3,2	23,08	1,5
	Всего:		38,6	53,85	159,11	1279,47	0,34	0,89	37,52	446,43	7,71

