

Согласовано:  
Начальник  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Коми в г. Усинске  
  
Е.В. Стахиева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБОУ  
«ООШ» д. Денисовка  
Л.В. Чупрова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.



**Примерное 10-дневное меню**  
**Возрастная категория 1-3 лет**  
**МБОУ «ООШ» д. Денисовка**  
**(осень-зима)**

По сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для  
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений

Пермь 2012г

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	150	4,6	5,31	23,17	161,12	1,02	277
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	122
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
	Чай сладкий с молоком	150	1,8	0,93	13,08	65,34	0,48	507
	2 завтрак: Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				9,48	10,64	64,51	392,11	2,32
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	4,04	0,91	41,00	1,82	16
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,07	6,74	60,90	9,52	142
	Со сметаной	3	0,007	0,45	0,10	4,86	0,1	491
	Запеканка картофельная с мясом	160	18,62	10,80	15,09	304,08	3,18	387
	Соус молочный	20	0,68	1,32	1,78	21,96	0,12	447
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,50	123
			22,37	20,16	58,53	586,28	15,35	
полдник	Омлет натуральный	50	4,30	6,61	1,16	81,44	0,00	311
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
			9,89	12,99	91,52	201,59	0,5	
Итого за 1 день			41,74	43,79	214,56	1179,98	18,17	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,86	9,48	24,66	213,99	1,07	263
	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,03	114
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	122
	Чай сладкий с молоком	150	1,8	0,93	13,08	65,34	0,48	507
	2 завтрак: Груша	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				14,3	13,49	62,11	429,23	2,4
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,45	4,04	3,62	53,06	1,22	6
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,37	2,67	5,95	60,30	7,35	158
	Гуляш из говядины	80	8,33	9,56	3,92	135,05	1,16	378
	Рис отварной	120	5,28	6,48	29,29	200,83	0,00	256
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
				19,22	23,22	77,61	612,24	12,73
полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	0,00	604
			8,59	10,3	39,84	286,92	0,50	
Итого за 1 день			42,11	47,01	179,56	1328,39	15,63	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая молочная	150	3,94	8,62	28,67	220,40	0,67	270
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	122
	Чай сладкий с молоком	150	0,04	0,00	11,42	46,87	2,10	506
	2 завтрак Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				7,06	13,02	68,35	432,92	3,59
обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,65	4,04	3,84	54,74	10,72	3
	Суп картофельный с рыбой	150	7,39	3,03	12,66	118,32	23,68	165
	Котлеты рыбные	60	8,64	1,41	3,42	61,32	0,14	356
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38	0,30	465
	Картофельное пюре	120	2,45	5,08	11,26	116,23	4,08	441
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	123
				23,13	14,77	67,39	526,99	41,92
полдник	Сырники из творога	120	20,39	12,72	24,81	300,84	0,27	330
	Сгущенное молоко	15	0,10	0,12	0,83	4,92	0,00	493
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	505
				20,49	12,84	36,92	350,84	0,27
Итого за 1 день			50,68	40,63	172,66	1310,75	45,78	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,39	8,62	28,67	220,17	1,02	271
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,03	114
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,48	508
	2 завтрак: банан	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				<b>14,38</b>	<b>11,87</b>	<b>78,81</b>	<b>483,18</b>	<b>2,35</b>
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,42	4,08	2,20	48,26	5,34	60
	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,21	7,65	73,40	1,08	148
	Котлета мясная	60	10,74	10,11	8,58	168,39	0,00	391
	Вермишель с маслом	80	2,94	3,32	18,04	117,55	0,00	432
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,50	123
				<b>17,07</b>	<b>21,2</b>	<b>70,38</b>	<b>561,08</b>	<b>7,03</b>
Яйцо	40	5,1	4,60	0,30	63,00	0,00	310	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
	Вафли	40	0,83	1,32	30,92	141,6	0,00	602
			<b>11,52</b>	<b>12,3</b>	<b>41,15</b>	<b>324,72</b>	<b>0,50</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>42,52</b>	<b>45,37</b>	<b>190,34</b>	<b>1368,98</b>	<b>9,88</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,93	107,30	0,68	180
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,43	46,87	2,10	506
	2 завтрак Банан	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				<b>7,78</b>	<b>8,37</b>	<b>55,08</b>	<b>331,57</b>	<b>3,6</b>
обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	4,08	1,38	44,69	8,13	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	3,89	50,39	10,06	156
	Фрикадельки мясные	60	7,96	7,10	4,04	111,78	0,00	401
	Картофельное пюре	120	2,09	5,23	8,86	51,80	2,79	442
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	123
				<b>15,18</b>	<b>19,51</b>	<b>53,00</b>	<b>421,66</b>	<b>23,98</b>
полдник	Творожная запеканка	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,39	323
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
			<b>23,23</b>	<b>18,59</b>	<b>25,81</b>	<b>366,71</b>	<b>0,89</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>46,19</b>	<b>46,47</b>	<b>133,89</b>	<b>1119,94</b>	<b>28,47</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,87	12,32	100,62	0,68	179	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	40	
	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,3	0,03	10	
	Чай сладкий с молоком	150	1,8	0,93	13,08	65,34	0,48	507	
	2 завтрак: Яблоко	100	0,4	-	11	46,0	0,82		
				<b>11,44</b>	<b>7,72</b>	<b>56,08</b>	<b>340,26</b>	<b>2,01</b>	
обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,38	2,05	1,22	25,52	5,34	18	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,65	1,76	9,08	68,12	6,81	161	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,53	5,13	4,29	101,53	1,34	354	
	Картофельное пюре	80	2,45	5,08	11,26	116,23	4,08	441	
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522	
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,50	123	
				<b>15,73</b>	<b>14,5</b>	<b>59,76</b>	<b>464,8</b>	<b>18,18</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	0,00	603	
			<b>7,95</b>	<b>8,26</b>	<b>40,08</b>	<b>266,52</b>	<b>0,50</b>		
Итого за 1 день			<b>35,12</b>	<b>30,48</b>	<b>155,92</b>	<b>1071,58</b>	<b>20,69</b>		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,39	8,62	28,67	220,17	1,02	271
	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	122
	масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,43	46,87	2,1	506
	2 завтрак Мандарин	100	0,4	-	11	46	0,82	
				9,51	13,02	68,36	432,69	3,94
обед	Салат из капусты белокочанной и моркови с растительным маслом	40	0,58	4,04	3,84	54,74	10,72	3
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,23	3,21	6,15	67,11	9,96	146
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	6,56	6,55	5,45	122,33	0,00	398
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	4,98	27,04	176,32	3,00	432
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	123
				16,6	19,25	77,31	583,5	26,68
полдник	Сырники из творога	120	20,39	12,72	24,81	300,84	0,27	330
	Сгущенное молоко	15	0,10	0,12	0,83	4,92	0,00	493
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	505
				20,49	12,84	36,92	350,84	0,27
Итого за 1 день			46,6	45,11	182,59	1367,03	30,89	



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,63	5,32	27,81	180,09	0,97	280
	Чай сладкий с молоком	150	1,18	0,93	13,08	65,34	0,48	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,03	114
	Банан	100	0,4	-	11	46	0,82	
				<b>11,45</b>	<b>9,17</b>	<b>71,57</b>	<b>419,73</b>	<b>2,3</b>
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,78	4,04	2,60	52,96	2,14	71
	Суп рыбный из консервов	150	5,79	3,29	7,65	85,54	4,07	168
	«Ежики»	70	6,28	9,77	7,47	142,99	0,00	400
	Картофельное пюре	120	2,09	5,23	8,86	51,80	2,79	441
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	522
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
				<b>18,4</b>	<b>22,65</b>	<b>66,81</b>	<b>511,17</b>	<b>9,11</b>
полдник	Кисель	150	0,08	0,00	29,03	116,03	0,037	518
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,03	123
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
			<b>2,74</b>	<b>4,60</b>	<b>47,03</b>	<b>223,03</b>	<b>0,06</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>32,59</b>	<b>36,42</b>	<b>185,41</b>	<b>1153,93</b>	<b>11,47</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,76	161,45	0,99	275
	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,43	46,87	2,1	506
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	122
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	490
	2 завтрак Яблоко	100	0,4	-	11	46	0,82	
			<b>7,05</b>	<b>13,08</b>	<b>53,59</b>	<b>361,32</b>	<b>3,91</b>	
обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	4,08	1,38	44,69	8,13	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	3,89	50,39	10,06	156
	Рыба отварная	60	10,70	0,40	0,25	47,44	0,39	343
	Макароны отварные	120	4,44	4,98	27,04	176,32	3,00	432
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38	0,30	465
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00	532
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	122
			<b>20,48</b>	<b>13,3</b>	<b>68,77</b>	<b>495,22</b>	<b>24,88</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529
	Вафли	40	1,12	1,32	30,08	141,60	0,00	602
			<b>6,72</b>	<b>7,72</b>	<b>38,28</b>	<b>253,6</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>34,25</b>	<b>34,1</b>	<b>160,64</b>	<b>1110,14</b>	<b>29,99</b>	



	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ВИТ С</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>	421,96	428,46	1799,6	12443,0	230,12	
<b>За 1 день</b>	42,2	42,80	179,9	1244,3	23,01	