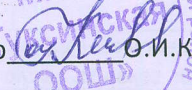


Утверждено МКОУ «Туксинская ООШ»

Директор  О.И.Кекшоева

МКОУ «Туксинская ООШ» дошкольные группы

Примерное десятидневное меню для организации питания детей.

1 неделя

сезон: весене-летний

Возраст: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергитическая ценность, ккал
--------	--------------------------------	--------------	---	---	---	-------------------------------

Завтрак

1 день

№ 286	Омлет(яйца 1,83 шт, молоко 28г, масло сливочное 5 г.)	90/5	11,9	22,2	2,0	255,2
№13	Булочка с маслом(батон 30 г. , масло сливочное 5 г)	30/5	2,35	5,05	15,45	116,1
№430	Чай(чай заварка 0,8 г, сахар 11 г)	0,15	0,15	0,08	11,25	45,0
	Фрукты	0,04	0,2	0,1	4,1	18,8

Итого завтрак:

435,1

Обед:

№83	Щи со сметаной из свежей капусты(капуста53 г, морковь с 01,01 по 31,08 8 г., лук реп 7 г., мука 2 г., масло сливочное 3 г., сметана 5., мясо 20г., соль 5 г.)	150/5/10	1,8	2,54	3,22	42,78
№211	Макароны отварные (макароны 40 г, масло сливочное 3г.)	0,13	8,45	14,04	32,25	290,36
№ 319	Кнели куринные(кура 88г., батон 4 г, молоко 10 г., яйцо 0,11 шт., масло сливочное 2 г.,)	0,04	12,7	14,2	2,5	189,0
№45	Салат из свеклы (свекла с 01,01, по 31.08 60г., масло растительное 2 г.)	0.04	0.7	1.9	3.9	35.9
№ 402	Компот из сухофруктов(сухофрукты 15 г., сахар 12г.)	0.15	0.45	0.08	23.78	98.25
	Хлеб ржаной	0.03	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

717.49

Полдник:

№224	Творожная запеканка со гущенным молоком(Творог 76.0 г, манка 5 г., сахар 5 г., яйцо 0.05 шт., масло подсолнечное 2 г, мука3 г, сметана 3 г, молоко гущенное 25 г)	76/25	18.62	9.52	16.94	232.4
№13	Булочка с маслом (батон 30г, масло сливочное 5 г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
№433	Какао с молоком(какао 3 г,молоко 100 г, сахар 12 г)	0.15	2.18	1.88	18.6	100.5

Итого полдник:

449.0

2 день

Завтрак:

№189	Каша геркулесовая(геркулес 23 г, молоко 100г, сахар 3г, масло сливочное 3г)	150/3	5.1	7.5	18.9	163.0
№13	Булочка с маслом(батон 30 г, масло сливочное 5 г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
№432	Кофе с молоком(кофе 3 г, молоко 100 г, сахар 12г)	150.0	1.13	0.98	16.8	80.25
	фрукты					

Итого завтрак:

359.35

Обед:

№99	Гороховый суп(мясо 20 г,артофель с 01.03. по 31.07 50 г, горох 12 г, морковь с 01.01 по 31.08 8 г, масло сливочное 3г, соль 5г)	150/10	4.1	2.88	11.9	90.24
№351	Овощное рагу(картофель с 01.01 по 31.08 53 г, морковь с 01.01 по 31.08 21 г, лук 9 г, капуста 47 г, масло сливочное 4 г)	0.1	2.28	4.49	8.78	85.76
№239	Рыбная котлета(Рыба 48 г, батон 9 г, мука 3 г, масло сливочное 3 г)	0.05	6.7	4.9	7.5	99.8
№401	Компот из изюма(изюм 15г, сахар 12г)	0.15	0.23	0	24.6	100.5
	Хлеб ржаной	0.03	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

437.5

Полдник:

№445	Оладьи с повидлом(мука 47 г, яйцо 0.06 шт, дрожжи 0.7 г, сахара 2 г, изюм 13 г, масло подсолнечное 5 г, масло сливочное 5 г, повидло 15)	100/15	7.49	12.53	47.38	332.64
№434	Молоко (молоко 211 г)	150.0	4.58	3.98	7.58	84.75

Итого полдник:

417.39

3 день

Завтрак:

№189	Каша пшенная(пшено 25г , молоко 100 г, сахар 3 г, масло сливочное 3 г)	150/3	5.6	6.9	24.4	183.0
№14/13	Булочка с маслом и сыром(масло сливочное 5 г, сыр 16 г, батон 30 г)	30/5/15	5.8	9.5	15.45	170.6
№433	Какао с молоком(какао 3г, молоко 100г, сахар 3г)	150.0	2.18	1.88	18.6	100.5
	фрукты					

Итого полдник:

454.1

Обед:

№91	Рассольник со сметаной(мясо 20г, картофель с 01.03 по 31.07 74 г, рис 3г, морковь 01.01 по 31.08 8 г, лук 4 г, огурцы соленые 10г, сметана 5г, соль 5г)	150/5/10	1.67	2.67	10.42	72.54
№299	Картофельная запеканка с мясом (мясо 56г, картофель с 01.03. по 31. 07 232г, лук 13г, масло растительное 5г, мука 4г, молоко 30г, масло сливочное 5 г, яйцо 0.1 шт,)	150.0	120	17.9	25.0	309.4
№22/26	Салат из свежих помидоров и огурцов (томаты 20г, огурцы 20г, масло подсолнечное 2г)	35.0	2.85	7.12	16.46	166,84
№31	Чай с лимоном(чай заварка 0.5 г,сахар 9г, лимон 5г)	150/4	40,0	0	9.10	35.0
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

644.98

Полдник:

№111	Капустные котлеты с молочным соусом(капуста 200г, яйцо 0.24 шт, манка 15г, мука 12г, масло сливочное 2 г, масло подсолнечное 5 г, молоко 30 г)	150/20	7.5	9.77	42.86	296.06
№13	Булочка с маслом(батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	5.8	9.5	15.45	170.6
№411	Кисель(кисель 18г, песок 8г)	150.0	0	0	21.2	84.6
	Груша	40.0	0.2	0.1	4.1	18.8

Итого полдник:

570.06

4 день

Завтрак:

№189	Каша пшеничная(пшеничка 30 г, молоко 100г, песок 3г, масло сливочное 3г)	150/3	5.6	6.4	24.8	179.0
№13	Булочка с маслом(батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	5.8	9.5	15.45	170.6
№432	Кофе с молоком(кофе 3г, молоко 100г, песок 12г)	150.0	1.13	0.98	16.8	80.25
	Яблоко	40.0	0.2	0.2	3.9	18.8

Итого завтрак:

448.65

Обед:

№76	Борщ со сметаной(свекла от 1.01 по 31.08 32 г, капуста 15г, картофель 1.01 по 31.07 20г, морковь с 1.01 по 31.08 8 г, масло сливочное 3г, сахар 2г, сметана 5г, мясо 20г, соль 5г)	150/5/10	1.8	2.54	7.25	58.9
№335	Картофельное пюре (картофель от 1.01 по 31.07 213 г, масло сливочное 3г, молоко 24г)	150.0	3.1	5.4	20.3	141.0
№283	Тефтели из говядины в молочном соусе(мясо 45г, батон 8г, лук 24г, масло растительное 6г, мука 9г, молоко 20г, масло сливочное 5г)	60/40	9.3	16.5	12.6	234.9
	Свежий помидор (томаты 35г)	30.0	0.3	0.1	1.1	7.2
	Сок яблочный (сок 150г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

567.7

Полдник:

№12	Винегрет(свекла с 1.01 по 31.08 65г, картофель с 1.03 по 31.07 98г, морковь с 01.01 по 31.08 30 г, лук 5г, капуста 30г, зеленый горошек 20г, соленый огурец 20г, масло подсолнечное 5г)	150.0	4.6	6.2	20.7	155.9
№13	Булочка с маслом (масло сливочное 5г, батон 30г)	30/5	5.8	9.5	15.45	170.6
№430	Чай(чай заварка 0.8г, песок 11г)	150.0	0.15	0.08	11.25	45.0
	Яблоко	40.0	0.2	0.1	4.1	18.8

Итого полдник:

390.3

Завтрак:

5 день

№189	Каша манная(масло сливочное 3г, молоко 100г, манка 23г, сахар 3г)	150/3	4.6	6.2	20.7	157.0
№13	Булочка с маслом (батон 30 г, масло	30/5	5.8	9.5	15.45	170.6

	сливочное 5г)					
№433	Какао с молоком(какао 3г, молоко 100г, сахар 12г)	150.0	2.18	1.88	18.6	100.5

Итого завтрак:

428.1

Обед:

№112	Молочный суп с макаронами (молоко 100г, масло сливочное 1, макароны 12г, сахар 1г, соль 5г)	150.3	3.42	2.94	13.02	93.0
№335	Картофельное пюре(масло сливочное 3г, молоко 24г, картофель с 1.01 по 31.07 213г)	150.0	3.1	5.4	20.3	141.0
№256	Печень по-строгановски (печень 116г, масло сливочное 5г, мука 3г, сметана 10г)	65/40	17.55	12.58	7.73	213.53
	Свежий огурец(свеж. Огурец 38г)	35.0	0.3	0	0.9	4.9
№402	Компот из сухофруктов (сухофрукты 15г, сахар 12г)	150.0	0.45	0.08	23.78	98.25
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

611.88

Полдник:

№471	Булочка «Веснушка» (мука 36г, дрожжи 0.5г, сахар 4г, масло сливочное 3г, яйцо 0.02 шт, изюм 2г, масло подсолнечное 0.5г)	50.0	3.6	3.0	27.2	152.0
№435	Ряженка (ряженка 155.0)	150.0	4.5	1.5	6.3	60.0

Итого полдник:

212.0

2 неделя

6 день

Завтрак:

№211	Макароны с сыром (макароны 40г, масло сливочное 3г, сыр 13г)	130.0	8.45	14.04	32.25	290.36
№31	Чай с лимоном (чай заварка 0.5г, сахар 9г, лимон 5г)	150/4	40.0	0	9.10	35.0
	Печенье (печенье 20г)	20.0	1.5	2.0	14.9	83.4
	Груша	40.0	0.2	0.1	4.1	18.8

Итого завтрак:

427.56

Обед:

№95	Суп овощной со сметаной(капуста 15г, картофель с 1.03 по 31.07 50г, морковь с - 1.01 по 31.08 8г, лук 7г, зеленый горошек 7г, масло сливочное 2г, сметана 15% 5г, мясо 20г, соль 5г)	150/5/10	1.86	2.6	6.32	56.42
№184	Греча отварная (греча 30г, масло сливочное 3г)	130.0	6.8	7.1	26.9	199.0
№259	Гуляш мясной (мясо 94г, масло сливочное 4г, лук 12г, мука 3г)	55.0	16.49	16.7	3.26	228.9
№35	Салат из свежей капусты (капуста 40г, лук 3г, сахар 2г, масло подсолнечное 2г)	40.0	0.96	6.06	4.44	76.2
№402	Компот из сухофруктов (сухофрукты 15г, сахар 12г)	150.0	0.45	0.8	23.78	98.25
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

719.97

Полдник:

№219	Сырники творожные со сгущенным молоком(творог 81г, мука 10г, яйцо 0.05 шт, сахар 8, масло подсолнечное 3г, сгущенное молоко 25г)	80/5/25	15.4	12.3	17.2	243.1
№13	Булочка с маслом (батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	5.8	9.5	15.45	170.6
№432	Кофе с молоком (кофе 3г, сахар 12г, молоко 100г)	150.0	1.13	0.98	16.8	80.25

Итого полдник:

493.95

7 день

Завтрак:

№189	Каша рисовая (рис 23г, молоко 100г, сахар 3г, масло сливочное 3г)	150/3	3.86	6.24	21.38	157.41
№13/14	Булочка с маслом и сыром(батон 30 г, масло сливочное 5г, сыр 16г)	30/5/15	5.8	9.	15.45	170.6
№433	Какао с молоком (какао 3г, молоко 100г, сахар 12г)	150.0	2.18	1.88	18.6	100.5
	Сок яблочный (сок 150г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5

Итого завтрак:

493.01

Обед:

№100	Суп картофельный с макаронами (картофель с 1.03 по 31.07 75г, макароны 6г, морковь с 01.01 по 31.08 8г, лук 7г, масло сливочное 2г, мясо 20г, соль 5г)	150/10	2.34	1.08	12.0	72.6
№335	Картофельное пюре (масло сливочное 3г, молоко 24г, картофель с 01.01 по 31.07 213г)	150.0	3.1	5.4	20.3	141.0
№22	Салат из свежих огурцов (свеж.огурцы 40г, масло подсолнечное 2г)	35.0	2.19	4.05	13.62	110.4
№401	Компот из изюма (изюм 15г, сахар 12г)	150.0	0.23	0	24.6	100.5
№231	Рыба тушеная с овощами (рыба 90г, морковь 24г, лук 10г, масло подсолнечное 3г)	100.0	10.2	5.5	4.6	108.8
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

594.5

Полдник:

№71	Салат из моркови и яблок (морковь с 01.01 по 31.08 37г, яблоки 17г, масло подсолнечное 2г)	40.0	0.4	2.0	3.1	33.2
№13	Булочка с маслом (батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
	Сок яблочный (сок 150г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5

Итого полдник:

213.8

8 день

Завтрак:

№184	Каша гречневая (греча 38г, масло сливочное 3г, молоко 100г, сахар 2г)	150/3	6.8	7.1	26.9	199.0
№13	Булочка с маслом (батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
№432	Кофе с молоком (кофе 3г, молоко 100г, сахар 12г)	150.0	1.13	0.8	16.8	80.25
	Яблоко	40.0	0.2	0.2	3.9	18.8

Итого завтрак:

414.15

Обед:

№33	Свекольник со сметаной (свекла 60г, картофель 60г, лук 5г, морковь 13г, сахар 1г, масло сливочное 2г, сметана 5г, соль 5г, мясо 20г)	150/5/10	2,67	4.36	20.5	127.0
№258	Жаркое по-домашнему с курой(кура 94г, картофель 134г, лук 12г, масло подсолнечное 4г)	150.0	23.5	24.1	20.3	392.8
№45	Салат из свеклы (свекла с 01.01 по 31.08 60г, масло подсолнечное 2г)	40.0	0.7	1.9	3.9	35.9
	Сок яблочный (сок 150г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5
	Хлеб ражаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого обед:						681.4

Полдник:

№24	Рыбны салат (рыба 80г, картофель с 01.03 по 31.07 155г, морковь с 01.01 по 31.08 6 г, лук 5 г, зеленый горошек 20г, масло подсолнечное 5г)	150.0	9.8	6.8	10.8	138.7
№13/14	Булочка с маслом и сыром (батон 30г, масло сливочное 5г, сыр 16г)	30/5/15	2.35	5.05	15.45	116.1
№433	Какао с молоком(какао 3г, молоко 100г, сахар 12г)	150.0	0.15	0.08	11.25	45.0
Итого полдник:						299.8

9 день

Завтрак:

№189	Каша геркулесовая (геркулес 23г, молоко 100г, сахар 3г, масло сливочное 3г)	150/3	5.1	7.5	18.9	163.9
№13	Булка с маслом (батон 30г, масло сливочное 5г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
№433	Какао с молоком (какао 3г, молоко 100г, масло сливочное 3г, сахар 3г)	150.0	2.18	1.88	18.6	100.5
	Сок яблочный (сок 150г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5
Итого завтрак:						444.1

Обед:

№92	Суп картофельный суп с клецками(картофель с 01.03 по 31.07 113г, морковь с 01.01 по 31.08 8г, лук 7г, масло сливочное 2.3г, мука 3г, яйцо 0.02 шт, мясо 20г)	150/10/10	2.3	1.83	12.29	74.88
№335	Картофельное пюре (картофель сот 1.01 по 31.07 213г, масло сливочное 3г,молоко 24г)	150.0	3.1	5.4	20.3	141.0
№290	Оладьи из печени (печень 120г, булка 16г, масло сливочное 4г, масло растительное 12г)	100.0	17.8	17.0	12.4	274.0
№26	Салат из свежих помидоров (томаты 40г, масло растительное 2г)	35.0	0.66	3.07	2.84	56.44
№16	Компот из яблок (яблоки 30г, сахар 12)	150.0	0.23	0	16.28	67.0
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого обед:						674.52

Полдник:

№286	Омлет (яйцо 1.83 шт., молоко 28г, масло	90/5	11.9	22.2	2.0	255.2
------	---	------	------	------	-----	-------

	сливочное 5г)					
№13/14	Булочка с маслом и сыром (булка 30г, масло сливочное 5г, сыр 16г)	30/5/15	5.8	9.5	15.45	170.6
	Сок яблочный (сок 150 г)	150.0	0.75	0.15	14.85	64.5

Итого полдник:

490.3

10 день

Завтрак:

№224	Творожная запеканка с повидлом (творог 76г, манка 5г, сахар 5г, яйца 0.05 шт., масло подсолнечное 2г, мука 3г, сметана 3г, повидло 15г)	80/15	18.62	9.52	16.94	232.4
№13	Булочка с маслом(батон 30г, масло сливочное 5 г)	30/5	2.35	5.05	15.45	116.1
№31	Чай с лимоном (чай 0.5г, сахар 9г, лимон свежий 5г,	150/9/4	0.04	0	9.10	35

Итого завтрак:

383.5

Обед:

№99	Гороховый суп с гренками(мясо 20г, картофель с 01.03 по 31.07 50г, горох 12г, морковь от 1.01 по 31.08 8г, масло сливочное 3г, булка 19г)	150/10/10	4.1	2.88	11.9	90.24
-----	---	-----------	-----	------	------	-------

№306	Ленивые голубцы (капуста 123г, мясо 71г, рис 8г, лук 18г, масло растительное 5г, яйцо 0.07 шт.)	150.0	13.5	16.9	11.6	253.0
№22/26	Салат из свежих помидоров и свежих огурцов(масло растительное 2г, томаты 20г, огурцы 20г)	35.0	0.66	3.07	2.84	56.44
№401	Компот из изюма (изюм 15г, сахар 12г)	150.0	0.23	0	24.6	100.5
	Хлеб ржаной	30.0	2.0	0.3	12.7	61.2

Итого обед:

561.38

Полдник:

№483	Коржик молочные(мука 17г, сахар 9г,масло сливочное 4г, яйцо 0.03 шт., молоко 3г, масло растительное 0.3г)	30.0	1.76	3.36	18.32	111.6
№434	Молоко кипяченое(молоко 158г)	150.0	4.58	3.98	7.58	84.75