

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Мало-Вяземская средняя общеобразовательная школа

(МБОУ Мало-Вяземская СОШ)

Структурное подразделение: Дошкольное отделение – детский сад №34

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

(01.10-31.05)

осень-зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора

Мало-Вяземская СОШ

Е.С. Меркулова

От 30.09.2021 № 212



МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ (осень-зима-весна) с01.10 по 31.05. (ясли)

1 день - понедельник	2 день - вторник	3 день - среда	4 день - четверг	5 день - пятница
Каша жидкая (манная) 35 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом. 3	Каша жидкая(геркулесовая). 18 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Завтрак Каша жидкая (пшеничная) 34 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом. 3	Макаронные изделия, запеченные с сыром. 1 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом 3	Каша жидкая(гречневая). 52 Кофейный напиток с молоком.19 Бутерброд с маслом и сыром 20
2ой завтрак – Сок яблочный 4	2 ой завтрак– Сок виноградный 21	2 ой завтрак –Сок яблочный 4/39	2 ой завтрак. – Сок яблочный 4	2 ой завтрак – Сок виноградный 21
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом 69 Щи из свежей капусты с картофелем. 6 Рис отварной 74 Бефстроганов из отварного мяса.8 Компот из сушеных фруктов.9 Хлеб ржаной 10	Салат из квашеной капусты 93 Суп картофельный с бобовыми (горох). 23 Гренки из пшеничного хлеба. 24 Пюре картофельное 25 Котлеты рубленые мясные 26 Компот из свежих плодов 27 Хлеб ржаной. 10	Салат из картофеля с солеными огурцами консервированного. 92 Суп –лапша домашняя 41 Каша гречневая рассыпчатая 7 Курица отварная, запеченная с овощами 42 Компот из сушеных фруктов 9 Хлеб ржаной 10	Салат из фасоли консервированной 53 Суп овощной 71 Голубцы ленивые формовые 55 Соус сметанный с томатом 56 Компот из свежих ягод. 57 Хлеб ржаной 10	Салат из свеклы с зеленым горошком 36 Суп картофельный с мясными фрикадельками 78 Пюре картофельное 25 Котлеты рыбные любительские 38 Компот из свежих ягод 57 Хлеб ржаной 10
Снежок 11 Вафли 37 Яблоки 13	Кефир 28 Зефир 29 Груши 30	Ряженка 44 Пирог открытый 45	Молоко кипяченое 48 Вафли 37 Бананы 51	Йогурт 58 Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные) 70
Овощи отварные с маслом. 14 Рыба, запеченная в омлете. 15 Чай с сахаром. 16 Хлеб пшеничный 17	Салат из моркови и яблок 31 Сырники из творога 33 Молоко стуженное 32 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Рagu из овощей 67 Тефтели мясные 79 Соус сметанный с томатом 59 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Овощи отварные с маслом 14 Омлет натуральный 50 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Соус сметанный 83 Пудинг из творога 59 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17 Яблоки 13
6 день - понедельник	7 день - вторник	8 день - среда	9 день - четверг	10 день - пятница
Каша жидкая (Дружба). 63 Какао с молоком 2 Бутерброд с маслом 3	Каша жидкая(геркулесовая). 18 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Завтрак Каша жидкая (пшеничная). 34 Кофейный напиток с молоком. 19 Яйцо вареное 84 Бутерброд с маслом. 3	Суп молочный (вермишель). 77 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Каша жидкая (рисовая) 62 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом. 3
2 ой завтрак- Сок яблочный 4	2 ой завтрак- Сок яблочный, Груши 4/30	2 ой завтрак – Сок яблочный 4	2 ой завтрак– Сок яблочный 4	2 ой завтрак – Сок яблочный 4
Салат из свеклы с фасолью 91 Рассольник домашний со сметаной. 65 Макаронные изделия отварные с маслом. 90 Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе 64 Компот из сушеных фруктов. 9 Хлеб ржаной 10	Салат из квашеной капусты 93 Суп –пюре гороховый 81 Гренки из ржаного хлеба 54 Жаркое по-домашнему 43 Компот из сушеных фруктов 9 Хлеб ржаной 10	Салат из зеленого горошка, консервированного 40 Суп крестьянский со сметаной 82 Каша гречневая рассыпчатая 7 Тефтели мясные 72 Соус сметанный с томатом 56 Компот из свежих плодов 27 Хлеб ржаной. 10	Салат из свеклы 22 Бульон из кур с яйцом 73 Гренки из пшеничного хлеба 24 Рис отварной 74 Суфле куриное 73 Компот из сушеных фруктов. 9 Хлеб ржаной 10	Салат из соленых огурцов с луком 5 Борщ с фасолью и картофелем. 46 Пюре картофельное с морковью 80 Котлеты рубленые мясные 26 Компот из свежих плодов. 27 Хлеб ржаной 10
Кефир 28 Печенье 12 Яблоки 13	Снежок 11 Пудинг из творога 59	Молоко кипяченое 48 Пряник 89	Ряженка 44 Зефир 29 Груши 30	Снежок 11 Пирог открытый 45
Рagu из овощей 67 Отварная птица. 68 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Овощи отварные с маслом 14 Драчена 47 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Винегрет овощной 76 Запеканка из печени 61 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17 Бананы 51	Салат из кукурузы консервированной 49 Рыба, тушеная с овощами 60 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Салат из моркови и яблок 31 Сырники из творога 33 Молоко стуженное 32 Чай с сахаром 16 Бананы 51

2

Прим пищи	Наименование блюда	Вы ход блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витами н В1	С	В2	А	Д	Кал ории	Фос фор	маг ний	жел езо	кал орий	йод	седе н	фто р	Номера рецепту р
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22
День первый																				
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(манная)	150	5,4	5,8	21,0	100,0	0,14	6,25	0,01	20,0	0	10	10,0	5,0	0	0	0	0	0	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	4,34	0	12,0	0	50	50,0	5,0	0	40	0	0	0,5	395
Итого:	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	3,0	0	10	0	0	0	1
		365	10,5	15,45	51,1	309,2	1,64	19,89	0,06	32,0	1	110	110	13	0	50	0	0	0,5	
<u>Второй завтрак</u>	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	1,7	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399//1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	1,7	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<u>Обед</u>	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,3	2,3	1,1	18,3	2,5	5,25	0,01	20,0	1	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	20,0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	67
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0	2,25	0,2	15,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,8	6,2	1,38	93,5	0	3,26	0,3	10,0	2	50	40	37	5,0	50	0	0	0,4	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	3,24	0	10,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0	2,2	0	5	0	0	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		540	13,23	15,91	69,78	483,8	17,66	18,5	0,53	70,0	3	170	300	37	5,5	50	0	0	0	
<u>Полдник</u>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	2,02	0	20,0	0,2	100	50	10	0	50	0	0	0	401/2
	Вафли	10	2,0	2,9	20,8	50,0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0,05	8
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30	4,0	100	10	0	3	0	0	0	0	368
Итого:		265	4,8	5,3	34,4	203,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	10	3	50	0	0	0	
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	1,34	0	150	0	100	100	10	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	100	1,4	5,37	3,57	110,0	4,3	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,07	0,05	0,5	249
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0,2	0,2	256	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		420	4,84	3,31	25,76	258,3	42,64	2,6	0,7	256	1,9	200	290	20	2,5	70	0,07	0,05	0,5	
		33,82	40,27	205,89	1357,1		0,25	45	1,0	450	10	800	650	80	10	450	0,07	0,05	1,4	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Накопительная ведомость по продуктам														
Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Молоко и кисломолочные продукты	410	406,6	250,5	430	405,4	405	388	395	390	392,5	3873	387,3	-2,7	-1%
Творог, творожные изделия		75			75		75			75	300	30	0,0	норма
Сметана	14			12	9	14	14		14	14	91	9,1	0,1	норма
Сыр твердый		7	11,8	7			7		7		39,8	3,9	0,1	норма
Мясо (бескостное)	48,5	54	45	20	22,8	48,5	48,5	68		54	421,3	42,1	-7,9	-2,00%
Птица (1кат. пат)			66,6			66			66		198,6	19,8	-0,2	норма
Рыба(филе)	49				90				150		289	28,9	-3,1	-8,00%
Яйцо куриное столовое	80	16	13	88	19	8	60	56	28	23	391	39,1	-0,9	-2,30%
Картофель	57,5	152,5	123,5	70	185,6	105,5	177,5	67,5		135,2	1074,8	107,4	-12,6	-10,00%
Овощи, зелень	262,4	99,3	255	299,4	78,5	217	212,3	87,4	109,9	158,2	1779,4	177,9	-2,1	-1,20%
Фрукты(плоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	0,0	норма
Фрукты (плоды)свежие	95	112	95	95	95	95	95	95	95	112	984	98,4	3,4	4%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	0,0	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50	
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	0,0	норма
Хлеб пшеничный	50	69	50	58	61	50	69	82,7	58	30	57,8	57,8	-2,2	-3,80%
Крупы(злаки), бобовые		11,9					14,5			6	32,4			
Макаронные изделия			12	30		30			10		82	8,2	0,0	0
Мука пшеничная	9	6	28,8	10,4	1	5	28,8	10		33,3	132,3	13,2	-11,8	
Масло коровье сладкосли	13	10,8	16,6	18	16,2	18	17,8	16,6	15	14,1	156,1	15,6	-2,4	-15,30%
Масло растительное	9,2	10,4	10,9	4	10,2	10,7	6,8	10	8,9	10,4	91,5	9,1	0,1	1,10%
Кондитерские изделия	20	10		10		10		10	10		70	7	0,0	норма
Чай,включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,0	норма
Какао-порошок			1,25	1,25		1,25			1,25		5	0,5	0,0	норма
Кофейный напиток	1,65	1,65			1,65		1,65	1,65		1,65	9,9	0,99	0,0	-1%
Дрожжи хлебопекарные			1,5		1					1,5	4	0,4	0,0	норма
Сахар	28,6	25	21	25	25	25	25	33,1	24,2	25	256,9	25,6	0,4	2%
Соль пищевая поваренн	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	0,0	норма
Мука картофельная(крахмал)													3	

[illegible]