

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

_____ Е.Б.Жукова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

для детей от 1,5 до 3 лет

Д/сад

МКОУ "Гремячевский центр образования"

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Е.Б.Жукова

Возрастная категория

1,5-3 лет

дата

день	месяц	год
------	-------	-----

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	4.75	6.68	19.87	155.54	93
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.87	17.74	106.82	253
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	
1	1	2 завтрак		Сок	100	0.62	0	13.37	57.57	
			<i>итого</i>		440	10.22	17.62	66.51	471.71	
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	50	0.45	5.08	4.12	64.06	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	1.35	4.1	6.89	69.87	56
			2 блюдо	Котлета рыбная	60	7.34	2.19	3.76	64.07	135
			гарнир	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194
			напиток	Компот из свежих яблок	180	0.24	0.09	27.74	111.75	236
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
1	1	Полдник		Печенье	50	3.85	3.23	23.99	140.52	
				Напиток кисломолочный сладкий	150	4.2	4.79	6.14	84.39	251
			<i>итого</i>		805	23.49	23.44	108.21	738.03	
1	1	Итого за день:			1245	33.71	41.06	174.72	1209.74	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	21.92	9.08	21.83	256.67	117
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	94	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	263
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	
1	2	2 завтрак		Банан	70	0.63	0	5.9	27	
			<i>итого</i>		440	24.99	17.15	54.1	500.05	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	50	0.3	0.05	0.95	29.65	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	180\25	2.7	2.37	12.12	80.6	37

1	2	Полдник	2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	150	15.12	19.05	9.16	233.26	200
			напиток	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0	26.12	104.57	233
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
				Пряник	50	2.36	2.44	44.48	173.96	
				Молоко	180	5.03	5.74	8.44	105.58	255
	<i>итого</i>			645	29.11	30.08	113.29	790.26		
1	2	Итого за день:			1085	54.1	47.23	167.39	1290.31	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	6.51	6	35.59	222.18	99
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4.37	4.54	29.46	176.14	249
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
1	3	2 завтрак		Груша	100	0.54	0.18	7.6	47	
			<i>итого</i>		500	13.8	18.82	88.18	597	
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.63	5.04	3.88	63.4	21
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" ма м/б	180	3.62	8.14	23.31	107.71	33
			2 блюдо	Гуляш	120	21.68	24.21	3.74	331.53	152
			гарнир	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	206
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	241
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
		1	3	Полдник		Пирожок с повидлом	60	4.64	3.89	28.9
	Чай с молоком				180	2.51	2.3	11.84	78.53	262
<i>итого</i>					905	38.09	48.05	124.32	1022.49	
1	3	Итого за день:			1405	51.89	66.87	212.5	1619.49	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.3	110
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	253
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	9	15.4	78.5	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
				Сок	100	0.63	0	13.57	58.44	385
			<i>итого</i>		450	17.16	37.13	49.89	538.24	
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	50	0.33	0.06	1.14	7.2	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	180	10.2	8.76	4.8	138.78	41
			2 блюдо	Биточек из курицы	60	8.82	9.96	6.02	148.87	178

1	4	Полдник	гарнир	Рис отварной	100	2.59	3.39	26.85	150.12	191	
			напиток	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.23	24.13	99.77	237	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64		
				Запеканка творожная	200	29.22	12.11	29.1	342.23	117	
				Какао с молоком	180	2.83	2.95	19.46	115.44	248	
	<i>итого</i>		985	56.8	37.89	123.52	1065.05				
1	4	Итого за день:			1435	73.96	75.02	173.41	1603.29		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с	100\15	6.39	8.37	21.1	145.38	194	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	263	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6		
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18		
				Яблоко	100	0.94	0	20.25	87.23	398	
				<i>итого</i>		320	9.77	16.44	67.72	428.17	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	50	0.36	5.04	1.5	51.8	15	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	1.37	4.8	7.79	80	27	
			2 блюдо	Птица отварная	120	18.22	18.22	0.97	242.68	181	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	3.62	30	175.87	186	
			напиток	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0.3	0	20.39	82.78	239	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.35	0.43	12.02	62.64		
	5	Полдник		Печенье	50	3.9	6.75	24.15	219		
				Напиток сладкий кисломолочный	180	5.04	5.74	7.36	101.27	251	
				<i>итого</i>		895	37.36	44.6	104.18	1016.04	
			1	5	Итого за день:			1215	47.13	61.04	171.9
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5.9	7.5	31.58	217	84	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	253	
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6		
				Сок	150	0.75	0	15.15	64		
	<i>итого</i>		550	11.49	18.44	80	539.6				
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	50	0.57	5.07	5.77	70.97	2	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	180	2.03	2.06	15.67	89.34	38	
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	150	18.25	15.52	25.28	313.78	163	

2	1	Полдник	напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	241
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
				Пирожок с повидлом	60	4.64	3.89	28.9	169.3	294
				Напиток сладкий кисломолочный	180	5.04	5.74	7.36	101.27	251
			<i>итого</i>		835	33.41	32.71	120.1	909.71	
2	1	Итого за день:			1385	44.9	51.15	200.1	1449.31	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная	150	21.92	9.08	21.83	181.67	117
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	263
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	2	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64	
			<i>итого</i>		520	25.11	17.15	63.35	441.23	
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	50	0.63	5.07	4.16	64.63	1
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	1.68	2.78	9.8	71.13	36
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29	144
			гарнир	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	206
			напиток	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0	26.12	104.57	233
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
2	2	Полдник		Пряник	50	2.36	2.44	44.48	173.96	
				Молоко	180	5.03	5.74	8.44	105.58	255
			<i>итого</i>		915	29.95	28.53	128.06	849.77	
2	2	Итого за день:			1435	55.06	45.68	191.41	1291	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.3	110
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4.36	4.54	29.46	176.14	249
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	3	2 завтрак		Яблоко	100	0.94	0	20.25	87.23	398
			<i>итого</i>		450	19.32	30.7	68.29	636.35	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	50	0.3	2.5	1.05	22	5
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	180	2.03	2.06	15.67	89.34	38
			2 блюдо	Гуляш	120	21.68	24.21	6.74	331.53	152
			гарнир	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194

2	3	Полдник	напиток	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.23	24.13	99.86	237
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
				Печенье	50	3.9	6.75	24.15	219	
				Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	253
			<i>итого</i>		895	36.91	42.58	125.05	1071.92	
2	3	Итого за день:			1345	56.23	73.28	193.34	1708.27	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73	194
			гор.блюдо	Птица отварная	70	18.22	18.22	0.97	242.68	181
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	253
			хлеб	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	
			кисломол	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	4	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64	
			<i>итого</i>		540	27.54	32.72	72.94	705.91	
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные(огурец свежий)	50	0.2	0.03	0.57	17.8	6
			1 блюдо	Уха с крупой	180	10.2	8.76	4.8	138.78	41
			2 блюдо	Биточек из курицы	60	8.82	9.9	6.02	148.87	178
			гарнир	Рис отварной	100	2.59	3.39	26.85	150.12	191
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	241
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
2	4	Полдник		Сырник	150	28.67	7.48	39.59	340.36	130
				Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	263
			<i>итого</i>		935	53.47	29.99	125.79	1004.76	
2	4	Итого за день:			1475	81.01	62.71	198.73	1710.67	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	6.51	6	35.59	222.18	99
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.93	43.78	263
			хлеб	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6	
			кисломол.	Масло сливочное	10	0.08	7.2	0.13	73.18	
2	5	2 завтрак		Сок	150	0.75	0	15.15	64	
			<i>итого</i>		560	9.78	21.27	77.33	554.92	
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные(помидор свежий)	50	0.33	0.06	1.14	7.2	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1.68	2.8	9.8	71.13	36
			2 блюдо	Голубцы ленивые	100	6.56	6.69	4.93	106.21	150

2	5	Полдник	напиток	Кисель плодово-ягодный	180	1.22	0	26.12	104.57	233
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.43	12.02	62.64	
				Пряник	50	2.36	244	44.48	173.96	
				Напиток сладкий кисломолочный	180	5.04	5.74	7.36	101.27	251
		<i>итого</i>		775	19.57	259.72	105.85	626.98		
2	5	Итого за день:		1335	29.35	280.99	183.18	1181.9		
		Среднее значение за период:		1336	52.734	80.503	186.67	1450.82		