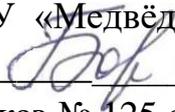


«Утверждаю»
Директор МКОУ «Медвѣдская СШ №17»


Н.Г. Богачева
Приказ № 125 от 22.10.2020 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания для воспитанников
МКОУ «Медвѣдская СШ № 17»
(структурное дошкольное подразделение)
1,5 – 3 года

1 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 84	Каша «Дружба»	180	5,75	7,3	30,8	211,7
№254	Кофейный напиток	150	2,01	2,39	11,85	106,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,3
	Обед					
№2	Салат витаминный	34	0,57	3	5,77	62
№36	Суп картофельный с бобами	150	1,4	2,3	8,16	59,3
№146	Тефтели рыбные	65	4,7	3,53	5,88	79,3
№206	Картофельное пюре	120	2,13	3,1	15,53	106,97
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
№242	Компот из яблок	150	0,18	-	19	78
	ПОЛДНИК					
№120	Запеканка рисовая с творогом	120	18,6	11	16,7	211,4
№224	Соус молочный	60	1,52	3,2	9,79	74,1
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
	Банан	200	3,0	-	44,8	182
			52,98	44,76	226,8	1574,6

2 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№88	Каша молочная	200	5,69	6,9	28,96	161,5
№249	Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Ацидолакт	125	13	6,9	26,59	34,6
	Обед					
№5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,11	5,51	1,7	60,87
№33	Рассольник ленинградский	150	1,41	3,93	14,74	89,4
№151	Голубцы с мясом и рисом	120	8,47	22,8	7,59	270,3
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
№241	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7
	ПОЛДНИК					
№186	Каша гречневая рассыпчатая	78	4,01	4,67	21,5	168
№255	Молоко	75	2,1	2,4	3,55	43
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Апельсин		0,9	-	8,4	38
			48,29	60,21	194,83	1377,27

3 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,9	25,49	265,38
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Яблоко	200	0,86	-	20,16	86,2
	Обед					
№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4
№56	Щи со сметаной	150	1,23	5,2	9,61	101,2
№148	Бефстроганов из отварной говядины, макароны	60	11,0	12,7	2,0	166,1
№242	Компот из яблок и лимонов	150	0,18	-	19,0	78
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№260	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	1,81	60,15
№270	Булочка «Нежная»	60	4,96	7,12	36,14	387,6
	Сосиска отварная	50	5,15	8,95	0,2	100
			36,72	50,77	168,59	1616,53

4 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№96	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
№249	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Кефир	150	2,1	2,4	3,55	43
	Обед					
№14	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,03	1,2	41,4
№34	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	6,03	62,4
№177	Кнели из кур с рисом в сметанном соусе	70	8,9	10,15	4,13	143,7
№186	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,07	2,53	21,0	123,1
№242	Компот из яблок и лимонов	150	1,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№1	Винегрет овощной	70	0,63	5,07	4,16	64,63
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
	Вафли	30	0,9	0,84	0,24	102,6
			34,75	42,54	152	1304,89

5 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№86	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,97	8,26	35,13	246,17
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное Сыр	50/5/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	Обед					
№18	Салат из помидоров	40	0,32	-	1,3	6,64
№47	Суп – лапша на курином бульоне	150	1,47	2,93	8,34	65,6
№178	Шницель (из кур)	60	6,65	7,52	4,53	112,46
№189	Крупа пшеничная рассыпчатая	80	3,5	3,42	20,87	128,61
№237	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№110	Омлет натуральный	60	5,37	8,33	1,4	102,1
	Огурец свежий	30	0,21	-	0,37	1,32
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
			38,38	35,44	172,72	1400,2

6 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 86	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,3
	Обед					
№22	Салат из свеклы	30	0,42	3,02	2,76	39,98
№42	Суп крестьянский с перловкой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
№143	Рыба тушёная в сметанном соусе	70	7,71	6,74	2,8	102,66
№82	Суфле из картофеля	130	3,51	3,84	16,49	114,68
№242	Компот из яблок и лимонов	150	1,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№116	Ленивые вареники с маслом и сахаром	120	19,5	10,3	33,2	310
№255	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87
			53,63	49,64	183,22	1458,72

7 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	4,5	22,6	179,5
№249	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Апельсин	100	1,5	-	22,4	91,0
	Обед					
	Помидор свежий	40	0,32	-	1,29	6,6
№37	Суп картофельный с мучными клецками	200/25	3,0	2,63	13,47	89,55
№181	Птица отварная	70	6,23	2,31	-	46,9
№261	Соус белый на курином бульоне/рис отварной	50/80	0,25	1,8	1,76	24,76
№241	Компот из яблок и лимонов	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№117	Запеканка из творога	100	14,61	6,05	14,55	171,11
№224	Соус молочный	60	1,52	3,2	9,79	74,1
№233	Кисель из концентрата плодового-ягодного	180	1,36	-	29,02	116,19
			42,77	26,94	183,28	1252,61

8 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№88	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Обед					
№27	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	3,9	9,61	75,9
№152	Гуляш из говядины с соусом	60	11,14	12,43	3,46	170
№186	Каша гречневая рассыпчатая	78	4,01	4,067	21,5	168,0
№242	Компот из яблок и лимонов	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№43	Кулеш молочный	150	3,7	4,5	13,96	111,4
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,02
			35,88	35,55	203,65	1360,19

9 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,9	25,49	265,38
№249	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Яблоко	100	0,4	-	41,3	46,0
	Обед					
№37	Суп картофельный с мучными клецками	200/25	3,0	2,63	13,47	89,55
№200	Капуста тушенная с мясом	100	2,62	3,23	13,45	87,1
№242	Компот из яблок и лимонов	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
№255	Молоко	75	2,1	2,4	3,55	43
№267	Блины	75	5,65	8,82	43,05	238,24
			29,68	32,43	208,71	1222,17

10 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№116	Шарики творожные с маслом и сахаром	120	19,5	10,3	33,2	310
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	Обед					
№47	Суп-лапша на мясном бульоне	150	1,47	2,93	8,34	65,6
№191	макароны	80	2,07	2,71	21,48	120,16
№161	Котлета, соус	85	11,04	10,72	5,27	161,64
№242	Компот из яблок и апельсинов	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	ПОЛДНИК					
	Кефир	150	2,1	2,4	3,55	43
	Булочка «СДОБА» (выпечка)	20	1,98	1,96	13,46	81,6
			47,59	33,87	199,4	1349,5