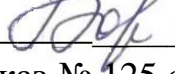


«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвѣдская СШ №17»

  
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	
	<b>Завтрак</b>					
№ 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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,3
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Ацидолакт	125	13	6,9	26,59	34,6
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Яблоко	200	0,86	-	20,16	86,2
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Кефир	150	2,1	2,4	3,55	43
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№ 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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,3
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Апельсин	100	1,5	-	22,4	91,0
	<b>Обед</b>					
	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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Яблоко	100	0,4	-	41,3	46,0
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№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	
	<b>Завтрак</b>					
№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
	<b>2 Завтрак</b>					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	<b>Обед</b>					
№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
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	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