

«Согласовано»
Директор МАОУ «Прогимназия Олимпионик»



Афанасьева К.А.

«Согласовано»
Индивидуальный предприниматель

 Комарова Э.М.



Примерное 10-дневное меню горячего питания для
обучающихся 1,5-3 лет

МАОУ «Прогимназия Олимпионик»

Город Саратов

2020-2021 учебный год

Категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День 1				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	2,34	3,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	120	8,18	9,40
ОБЕД	Каша вязкая	155	4,70	4,00
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75
ПОЛДНИК	Пряники детские	100	6,47	8,20
УЖИН	Макаронные отварные с сыром	150	8,37	7,71
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	54,72	53,82
День 2				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	160	4,62	5,09
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,36	1,88
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90
ОБЕД	Плов из птицы	160	16,35	15,01
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75
УЖИН	Запеканка из творога	65	11,40	7,83
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	59,29	45,92
День 3				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	4,29	4,00
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56
ОБЕД	Голубцы ленивые	120	10,58	6,78
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
ПОЛДНИК	Зефир	20	0,16	0,02

УЖИН	Рыба запеченная	60	8,18	4,64
УЖИН	Картофель отварной	105	2,07	2,82
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	48,22	36,80
День 4				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	4,11	3,19
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	21,27	3,45
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,01	1,92
УЖИН	Сырники из творога	70	13,08	8,87
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	66,69	35,45
День 5				
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,65	6,45
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,50	0,04
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,34	6,77
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	60	10,63	2,89
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	57,63	45,80
День 6				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	3,41	3,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	9,48	9,85
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75
ПОЛДНИК	Булочка обогащенная	50	4,39	1,63
УЖИН	Каша вязкая	155	4,70	4,00

УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	48,23	42,66
День 7				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	3,10	3,10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,36	1,88
ОБЕД	Борщ	200	1,28	3,88
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	200	35,50	65,72
ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04
ПОЛДНИК	Пряники детские	100	6,47	8,20
УЖИН	Запеканка из творога	65	11,40	7,83
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	77,39	107,75
День 8				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	160	3,12	3,14
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76
ОБЕД	Рассольник	200	1,30	4,04
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	120	15,47	12,23
ОБЕД	Каша вязкая	155	4,70	4,00
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,98	2,82
УЖИН	Каша вязкая	155	4,29	4,00
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	66,99	49,23
День 9				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	155	2,34	3,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,50	0,04
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90
ОБЕД	Плов из птицы	160	16,35	15,01
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04
ПОЛДНИК	Зефир	20	0,16	0,02
УЖИН	Сырники из творога	70	13,08	8,87
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30

УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	49,53	42,69
День 10				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	160	4,62	5,09
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	120	15,47	12,23
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,09	3,71
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,01	1,92
УЖИН	Рыба запеченная	60	8,18	4,64
УЖИН	Пюре из гороха	150	14,61	1,44
УЖИН	Чай с лимоном	160/7/3	0,10	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	75,67	48,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17490	604,36	508,45
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1749	60,44	50,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,07	26,64

г/ва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
24,26	133,83	0	168.2
14,62	136	0	1
13,18	89,16	1,185	397
18,18	84,6	3,6	3
3,28	30,84	3,92	34
12,92	106,6	4,66	81
10,34	159	0,456	287
21,10	139,13	0	168
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
6,30	76,67	0,45	401.3
68,31	373	0,01	493
23,84	198	0,105	206
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
294,46	1890,28	14,796	
25,84	167,62	0	168.4a
14,56	139	0,072	3
11,97	75,84	0,975	395
18,18	84,6	3,6	3
2,37	27,84	2,208	53
6,78	67,8	14,78	67
27,20	309,33	0,768	304
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
17,01	69,15	2,91	375
29,54	165	0,27	485
11,15	160,55	0,156	237
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
242,73	1630,18	26,149	
24,61	151,22	0	168.1
14,56	139	0,072	3
13,18	89,16	1,185	397
18,18	84,6	3,6	3
9,62	77,6	7,34	136
15,19	164,26	15,024	298
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
7,24	35,25	0	701.1
7,56	85	2,055	400
15,96	65,2	0	702

5,99	98,25	0,474	254
16,32	98,9	14,889	125
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
212,05	1381,39	45,049	

25,23	145,93	0	168.7
14,62	136	0	1
11,97	75,84	0,975	395
18,18	84,6	3,6	3
0,45	5,64	0	19
11,46	133,8	7,3	87
16,97	204,76	6,936	276
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
15,55	65,83	75	398
33,57	172	0	472
7,98	163,8	0,175	231
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
234,11	1551,65	94,396	

24,30	174	0,038	134
14,62	136	0	1
13,18	89,16	1,185	397
18,18	84,6	3,6	3
4,64	20,92	1,92	41
10,06	69,2	4,6	85
16,34	163,57	7,236	302
26,44	168,45	0	317
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
7,56	85	2,055	400
52,08	291,9	0	609
1,93	76,5	0,612	249
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
267,46	1722,75	21,656	

23,11	133,83	0	168.6
14,56	139	0,072	3
11,97	75,84	0,975	395
18,18	84,6	3,6	3
3,46	34,36	13,98	20
9,54	81,8	0,4	86
10,10	167,25	0,504	305
16,36	109,8	14,532	321
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
6,00	75	1,05	401
27,94	144	0	475
21,10	139,13	0	168

8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
240,45	1548,06	35,523	

21,96	128,54	0	168.28
14,62	136	0	1
13,18	89,16	1,185	397
18,18	84,6	3,6	3
2,37	27,84	2,208	53
8,74	75	8,44	56
0,20	734,04	0	3046
36,69	209,7	0	315
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
23,53	94,68	1,656	378
68,31	373	0,01	493
11,15	160,55	0,156	237
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
297,06	2476,56	17,665	

25,86	144	0	168.14a
14,56	139	0,072	3
11,97	75,84	0,975	395
18,18	84,6	3,6	3
3,34	37,56	3,8	33
10,44	83,4	6,02	73
3,94	187,5	0,828	277
21,10	139,13	0	168
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
7,56	85	2,055	400
29,54	165	0,27	485
5,75	78	0,258	255
24,61	151,22	0	168.1
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
254,98	1733,7	18,288	

24,26	133,83	0	168.2
14,62	136	0	1
13,18	89,16	1,185	397
18,18	84,6	3,6	3
4,64	20,92	1,92	41
6,78	67,8	14,78	67
27,20	309,33	0,768	304
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
17,01	69,15	2,91	375
15,96	65,2	0	702
7,98	163,8	0,175	231
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701

10,02	52,2	0	700
227,94	1503,24	25,748	
25,84	167,62	0	168.4a
14,62	136	0	1
11,97	75,84	0,975	395
18,18	84,6	3,6	3
0,45	5,64	0	19
12,36	108	8,96	83
3,94	187,5	0,828	277
9,59	80	16,66	132
20,82	84,75	0,3	376
10,02	52,2	0	700
14,49	70,5	0	701
7,56	85	2,055	400
33,57	172	0	472
5,99	98,25	0,474	254
29,06	174,6	0	422
8,29	33,3	0,11	393
14,49	70,5	0	701
10,02	52,2	0	700
251,26	1738,5	33,962	
2522,50	17176,31	333,232	
252,25	1717,631	33,3232	
58,74	17176,31	7,76	