

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Платинская ООШ»

И.В. Боянкина
 01.09.2017г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей от 1 до 3 лет ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
 МБОУ «Платинская ООШ»

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рисовая на молоке	150	3,75	4,65	24,59	145,50	6,93	0,83	0,02	0,05	0
396	Кофейный напиток с молоком	150	0,40	1,20	16,83	82,00	135,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	2	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	ИТОГО:		7,63	11,20	56,07	349,95	188,03	1,29	0,08	0,15	0,38
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,23	69,30	13,20	0,18	0,02	0,01	1,80
	ИТОГО:		0,75	0,00	17,23	69,30	13,20	0,18	0,02	0,01	1,80
Обед											
50	Зелёный горошек консервированный	30	1,06	0,02	3,00	16,50	12,00	0,42	0,06	0,08	0,42
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,09	3,2	13,60	87,70	21,25	0,12	0,02	0,03	5,20
608	Фрикадельки мясные	60	6,62	7,23	4,80	123,84	24,31	0,40	0,02	0,03	0,07
321	Пюре картофельное	120	1,06	3,80	16,44	117,25	16,98	0,51	0,11	0,12	14,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,12	18,49	65,84	11,03	0,56	0,01	0,01	1,34
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		11,60	14,57	70,73	479,11	90,77	9,34	0,26	0,28	21,19
Полдник											
	Булочка домашняя	90	6,4	5,6	43,7	249,9	44,3	0,6	0,1	0,2	0,2
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,92	30,00	2,00	0,21	0,00	0,00	0,01
	ИТОГО:		6,44	5,60	51,62	279,90	46,30	0,81	0,1	0,2	0,21
	ВСЕГО за 1 день:		26,42	31,37	195,65	1178,2	338,30	11,62	0,46	1,09	23,58
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											

<i>Завтрак</i>											
93	Суп молочный с вермишелью	180	4,75	3,61	18,84	125,60	121,52	0,31	0,05	0,06	0,71
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		6,11	7,38	37,98	230,55	127,72	0,63	0,08	0,08	0,72
<i>2 завтрак</i>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
<i>Обед</i>											
50	Икра кабачковая	30	0,80	1,75	3,20	53,89	14,60	0,22	0,01	0,02	3,20
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,01	3,72	14,62	112,31	15,94	0,24	0,07	0,08	6,41
305	Котлеты из мяса птицы	60	10,57	9,87	10,31	118,66	23,20	0,45	0,05	0,06	0,45
336	Капуста тушеная	130	2,38	5,96	18,52	110,75	18,96	1,53	0,13	0,15	21,50
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,02	21,99	91,70	25,12	1,02	0,00	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,00	21,56	93,62	609,69	107,02	4,68	0,32	0,36	31,70
<i>Полдник</i>											
144	Биточки манные с повидлом	120/15	3,5	4,2	27,6	176,0	32,6	0,51	0,02	0,03	0,25
869	Кисель	150	0	0	5,98	27,4	0,1	0,03	0,01	0,02	0
	ИТОГО:		3,50	4,20	33,58	203,4	32,70	0,54	0,03	0,05	0,25
	ВСЕГО за 2 день:		31,89	33,42	172,04	1074,4	278,64	7,39	0,46	0,50	39,67
					4						
<i>3 ДЕНЬ</i>											
<i>Завтрак</i>											
189	Каша пшённая молочная жидкая	150	6,2	6,50	31,7	190,0	108,0	0,9	0,1	0,2	0,4
959	Какао с молоком	150	0	0	17,9	65,80	152,00	1,0	0,02	0,03	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	ИТОГО:		8,64	8,12	62,18	325,20	307,00	2,08	0,16	0,26	1,47
<i>2 завтрак</i>											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
<i>Обед</i>											
71	Овощи свежие (огурцы)	70	0,60	0,05	1,60	11,50	18,0	0,50	0,02	0,03	4,00
81	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	180	2,49	2,07	14,22	114,75	16,08	1,53	0,12	0,13	4,81
150	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	80/20	9,14	11,60	16,15	178,03	48,67	20,12	0,07	0,0	13,43
321	Пюре	120	1,06	3,80	16,44	117,25	16,98	0,51	0,11	0,12	14,16

	картофельное											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,23	69,30	13,20	0,18	0,02	0,01	1,80	
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00	
	ИТОГО:		16,98	17,79	90,62	578,76	122,13	24,06	0,49	0,33	38,20	
Полдник												
460	Крендель сахарный	90	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00	
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01	
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00	
	ИТОГО:		5,28	9,47	52,36	310,31	26,78	2,62	0,10	1,12	7,01	
	ВСЕГО за 3 день:		36,12	39,88	212,36	1304,27	671,91	28,94	0,82	2,02	47,94	
4 ДЕНЬ												
Завтрак												
179	Каша из овсяных хлопьев на молоке	150	5,02	5,59	26,00	175,44	112,30	0,64	0,04	0,05	1,16	
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00	
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:		7,80	9,36	45,14	280,39	119,50	0,96	0,07	0,07	1,17	
2 завтрак												
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00	
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00	
Обед												
70	Огурцы маринованные	30	1,26	0,00	1,08	9,36	6,40	0,34	0,01	0,00	9,50	
197 СР- 05	Рассольник с мясом цыплёнка	180	2,13	5,08	20,19	111,29	13,65	0,40	0,04	0,05	3,19	
608 356	Биточки мясные с соусом сметанным	60/20	11,78	10,91	14,90	223,00	17,80	1,27	0,07	0,08	0,11	
314	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,52	115,50	11,45	2,42	0,12	0,13	0,00	
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,02	21,99	91,70	25,12	1,02	0,00	0,01	0,14	
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00	
	ИТОГО:		22,99	21,26	103,66	673,23	83,62	6,67	0,30	0,31	12,94	
Полдник												
240	Лапшевник	100	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73	
869	Кисель	150	0	0	5,98	27,4	0,1	0,03	0,01	0,02	0	
	ИТОГО:		17,69	13,87	25,00	299,10	151,55	1,58	0,08	0,32	1,73	
	ВСЕГО за 4 день:		48,76	44,77	180,66	1283,5	365,87	10,75	0,47	0,71	22,84	
5 ДЕНЬ												
Завтрак												
179	Каша манная на молоке	150	1,05	4,80	4,78	64,20	14,60	0,22	0,01	0,02	3,20	

959	Какао с молоком	150	0	0	17,9	65,80	152,00	1,0	0,02	0,03	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		2,37	8,57	35,33	214,45	170,80	1,36	0,06	0,07	4,50
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	9,60	1,32	0,02	0,01	6,00
	ИТОГО:		0,24	0,24	5,88	26,40	9,60	1,32	0,02	0,01	6,00
Обед											
50	Зелёный горошек	30	1,66	0,11	3,60	23,00	11,00	0,32	0,05	0,07	0,22
4	Щи со сметаной, с куриным мясом	180	1,45	3,69	15,20	54,59	21,33	0,50	0,03	0,04	13,46
608	Котлета мясная паровая	60	5,22	7,23	5,80	123,44	37,31	0,60	0,03	0,04	0,10
344	Рагу овощное	130	2,50	5,08	14,84	108,85	38,75	1,06	0,06	0,07	11,86
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,02	21,99	91,70	25,12	1,02	0,00	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		12,79	16,33	75,83	469,56	138,71	4,51	0,21	0,24	25,78
Полдник											
463	Сырники из творога со сгущённым молоком	100/20	18,69	21,67	11,40	234,00	155,80	0,77	0,07	0,08	0,25
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01
	ИТОГО:		18,73	21,67	17,89	254,50	157,80	0,95	0,07	0,08	0,26
	ВСЕГО за 5 день:		34,13	46,81	134,93	964,91	476,91	8,14	0,36	0,40	36,54
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
438	Омлет натуральный	130	12,27	20,16	1,60	234,33	97,18	1,90	0,08	0,09	0,15
396	Кофейный напиток с молоком	150	0,40	1,20	16,83	82,00	135,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		13,99	25,13	31,08	400,78	237,28	2,11	0,13	0,18	0,49
2 завтрак											
401	Ряженка	150	4,22	3,50	6,56	72,00	113,20	0,16	0,02	0,03	0,34
	ИТОГО:		4,22	3,50	6,56	72,00	113,20	0,16	0,02	0,03	0,34
Обед											
21	Овощи свежие (помидоры)	80	0,90	0,10	2,80	15,40	12,0	0,70	0,04	0,02	23,0
200 СР-05	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
255	Тефтели рыбные натуральные	70	7,08	5,95	10,13	97,29	23,55	0,06	0,05	0,07	0,09
679	Рис отварной	130	3,18	4,45	34,80	134,67	0,98	1,01	0,11	0,13	7,17
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,12	18,49	65,84	11,03	0,56	0,01	0,01	1,34
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00

	ИТОГО:		19,23	16,54	107,53	590,82	76,38	4,72	0,41	0,36	43,71
<i>Полдник</i>											
458	Ватрушка с повидлом	90	2,79	1,86	27,58	138,75	9,75	0,68	0,04	0,05	0,05
965	Молоко кипяченое	150	4,48	4,28	7,07	89,00	116,80	0,14	0,07	0,08	1,46
	ИТОГО:		7,27	6,14	34,65	227,75	126,55	0,82	0,11	0,13	1,51
	ВСЕГО за 6 день:		44,71	51,31	179,82	1291,35	553,41	7,81	0,67	0,70	46,05
7 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
177	Каша «Дружба» из смеси круп	150	8,23	8,03	29,62	255,77	130,90	1,55	0,10	0,11	1,0
959	Какао с молоком	150	0	0	17,9	65,80	152,00	1,0	0,02	0,03	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,55	11,80	60,17	406,05	286,40	2,68	0,15	0,16	2,30
<i>2 завтрак</i>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
<i>Обед</i>											
50	Икра кабачковая	30	1,00	2,05	3,10	56,20	12,60	0,22	0,01	0,02	3,20
200	Суп картофельный пюре с гречками	180	2,90	5,19	6,14	64,75	12,60	0,08	0,06	0,07	4,25
469	Запеканка из творога с рисом со сгущённым молоком	130/20	21,84	15,00	28,40	234,60	210,40	0,54	0,06	0,07	0,54
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,02	21,99	91,70	25,12	1,02	0,00	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,98	22,50	84,61	569,63	269,92	3,08	0,19	0,21	8,13
<i>Полдник</i>											
449	Оладьи с повидлом	100/20	9,05	8,11	55,15	330,00	101,40	1,68	0,18	0,19	0,47
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01
	ИТОГО:		9,09	8,11	61,64	350,50	103,40	1,86	0,18	0,19	0,48
	ВСЕГО за 7 день:		47,94	42,73	216,06	1361,38	672,52	9,38	0,54	0,57	18,91
8 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
258	Каша гречневая на молоке	150	9,48	2,13	4,81	66,84	27,18	0,54	0,05	0,06	1,14
396	Кофейный напиток с молоком	150	0,40	1,20	16,83	82,00	135,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		11,20	7,10	34,29	233,29	65,21	0,75	0,10	0,15	1,48
<i>2 завтрак</i>											
401	Ряженка	150	5,22	4,50	7,56	92,00	232,49	0,18	0,04	0,23	0,54

ИТОГО:			5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
<i>Обед</i>											
76	Морковь отварная	30	1,02	0,05	11,54	21,36	36,3	0,60	0,04	0,05	0,90
59	Свекольник со сметаной	180	1,58	4,98	8,35	134,37	24,71	0,06	0,11	0,12	4,80
436	Жаркое подомашнему с мясом цыплёнка	150	15,21	9,67	30,72	197,63	19,44	2,52	0,13	0,14	5,61
869	Кисель	150	0	0	5,98	27,4	0,1	0,03	0,01	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
ИТОГО:			19,47	14,90	70,99	448,74	85,75	4,22	0,33	0,34	11,31
<i>Полдник</i>											
454	Пирожок простой печёный с капустой	80	3,64	1,72	20,47	109,33	17,87	0,57	0,07	0,08	2,13
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:			3,68	1,72	26,96	129,83	19,87	0,75	0,07	0,08	2,14
ВСЕГО за 8 день:			39,57	28,52	167,30	1376,31	394,03	5,90	0,54	0,80	15,47
9 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
93	Суп молочный с вермишелью	180	4,75	4,21	17,84	128,20	151,62	0,31	0,06	0,07	0,81
959	Какао с молоком	150	0	0	17,9	65,80	152,00	1,0	0,02	0,03	1,30
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:			7,81	10,20	48,39	305,45	373,82	1,53	0,13	0,14	2,17
<i>2 завтрак</i>											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,75	0,00	17,23	69,30	13,20	0,18	0,02	0,01	1,80
ИТОГО:			0,75	0,00	17,23	69,30	13,20	0,18	0,02	0,01	1,80
<i>Обед</i>											
34	Свекла отварная	30	0,11	0,91	4,11	16,44	24,03	0,23	0,02	0,03	1,09
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,30	4,70	14,99	128,50	21,90	1,32	0,11	0,12	10,31
646/ 833	Суфле из мяса цыплёнка с рисом с томатным соусом	150/20	12,80	13,00	34,55	236,47	35,10	1,19	0,03	0,04	1,01
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,11	0,12	18,49	65,84	11,03	0,56	0,01	0,01	1,34
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
ИТОГО:			22,26	18,97	97,12	569,63	101,26	4,52	0,23	0,24	13,75
<i>Полдник</i>											
504	Пирожок печёный с фаршем творожным	80	8,35	6,93	32,94	179,05	64,62	1,30	0,06	0,07	0,01
943	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,49	20,50	2,00	0,18	0,00	0,00	0,01
ИТОГО:			8,39	6,93	39,43	199,55	66,62	1,48	0,06	0,07	0,02

	ВСЕГО за 9 день:		39,21	36,10	202,75	1210,5 5	559,90	7,71	0,44	0,46	17,74
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
314	Каша ячневая на молоке	150	3,24	4,23	20,82	134,25	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	150	0,40	1,20	16,83	82,00	135,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,14	12,58	51,40	3,00	0,13	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		6,66	7,79	50,23	294,65	231,72	0,87	0,13	0,14	0,40
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
Обед											
71	Овощи свежие (огурцы)	80	0,80	0,10	2,60	14,50	23,0	0,60	0,03	0,04	5,00
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	2,07	1,80	15,14	94,50	21,10	1,00	0,11	0,10	6,25
261/ 354	Печень тушёная в сметанном соусе	60/20	13,65	16,74	7,28	203,25	18,40	4,10	0,26	0,30	15,61
679	Рис отварной	130	4,60	4,38	35,27	213,71	1,22	2,43	0,11	0,13	0,00
869	Кисель	150	0	0	5,98	27,4	0,1	0,03	0,01	0,02	0
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,04	10,58	54,40	4,00	0,21	0,02	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,66	0,20	14,40	67,98	5,20	1,01	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,06	23,26	91,25	679,78	73,02	9,38	0,58	0,63	26,84
Полдник											
478	Морковная запеканка	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
397	Какао с молоком	150	0	0	17,9	65,80	152,00	1,0	0,02	0,03	1,30
	ИТОГО:		4,70	6,98	52,08	283,97	165,42	1,84	0,10	0,08	1,37
	ВСЕГО за 10 день:		35,74	38,35	201,40	1393,6	482,96	13,85	0,83	0,86	36,61