

**Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»  
ГБОУ СОШ пос. Кинельский  
для детей до 3-х лет**

**Меню 1неделя, 1день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>254</b>	<b>11,2</b>	<b>17,69</b>	<b>30,51</b>	<b>329,5</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
8	Салат морковно-яблочный	50	0,45	3,0	4,5	44,85	7,95
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,4	3,44	5,62	64,74	9,016
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	60/30/90	8,72	7,78	13,25	168,6	8,26
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>16,54</b>	<b>12,73</b>	<b>57,95</b>	<b>428,21</b>	<b>27,27</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>322</b>	<b>6,2</b>	<b>7,92</b>	<b>28,17</b>	<b>274,42</b>	<b>1,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>34,49</b>	<b>40,26</b>	<b>158,51</b>	<b>1243,26</b>	<b>35,79</b>

**Меню 1неделя, 2день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,99	10,23	55,72	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>298</b>	<b>11,74</b>	<b>10,26</b>	<b>47,03</b>	<b>299,09</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>							
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Обед</b>							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	50	0,59	3,0	4,1	41,48	8,7
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	40/110	12,13	11	26,43	247,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>20,75</b>	<b>24,0</b>	<b>70,12</b>	<b>509,74</b>	<b>25,24</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>3,21</b>	<b>4,82</b>	<b>31,42</b>	<b>169,45</b>	<b>7,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>39,3</b>	<b>41,54</b>	<b>175,57</b>	<b>1134,88</b>	<b>40,34</b>

**Меню 1неделя, 3день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>39,78</b>	<b>281,37</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат из свеклы и моркови	45	0,59	3,52	3,45	56,7	2,8
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>28,98</b>	<b>18,94</b>	<b>76,67</b>	<b>564,12</b>	<b>5,46</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
11	Картофельное пюре, икра кабачковая	110/24	3,33	6,95	13,10	143,80	0,1
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>306</b>	<b>4,95</b>	<b>7,94</b>	<b>32,3</b>	<b>237,62</b>	<b>0,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1444</b>	<b>44,77</b>	<b>40,24</b>	<b>178,82</b>	<b>1234,75</b>	<b>12,6</b>

**Меню 1неделя, 4день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>298</b>	<b>11,84</b>	<b>14,1</b>	<b>52,9</b>	<b>336,59</b>	<b>1,95</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
26	Куры отварные с тушеными овощами	60/130	8,26	6,11	20,96	218,31	1,68
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>15,22</b>	<b>12,61</b>	<b>71,39</b>	<b>567,79</b>	<b>21,15</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>322</b>	<b>4,87</b>	<b>6,67</b>	<b>28,09</b>	<b>193,64</b>	<b>0,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>35,13</b>	<b>43,23</b>	<b>173,68</b>	<b>1221,02</b>	<b>31,15</b>

Меню 1неделя, 5 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,96</b>	<b>11,12</b>	<b>45,4</b>	<b>305,27</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>19,79</b>	<b>22,65</b>	<b>64,64</b>	<b>495,26</b>	<b>29,46</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>292</b>	<b>6,35</b>	<b>11,42</b>	<b>27,84</b>	<b>238,32</b>	<b>4,95</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1393</b>	<b>40,02</b>	<b>46,35</b>	<b>167,95</b>	<b>1190,49</b>	<b>43,01</b>

Меню 2 неделя, 6 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334</b>	<b>11,12</b>	<b>17,69</b>	<b>30,51</b>	<b>329,5</b>	<b>2,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	50/30/ 110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>17,9</b>	<b>18,87</b>	<b>75,97</b>	<b>552,86</b>	<b>18,96</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>252</b>	<b>6,74</b>	<b>7,84</b>	<b>33,3</b>	<b>235,48</b>	<b>1,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>37,65</b>	<b>45,56</b>	<b>169,8</b>	<b>1269,48</b>	<b>27,98</b>

Меню 2 неделя, 7 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>298</b>	<b>18,98</b>	<b>13,27</b>	<b>48,1</b>	<b>304,03</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>							
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>67,32</b>	<b>558,24</b>	<b>28,62</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Ужин</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>298</b>	<b>2,15</b>	<b>6,75</b>	<b>21,07</b>	<b>179,9</b>	<b>0,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>38,43</b>	<b>44,92</b>	<b>163,49</b>	<b>1198,77</b>	<b>36,19</b>

**Меню 2 неделя, 8 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19	149,4	1,5
13	Чай сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	10,23	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>38,2</b>	<b>281,37</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат капустно-морковный	50	0,55	3,0	2,18	38,08	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне	180	0,88	4,39	4,37	72,08	4,56
1	Жаркое по-домашнему	160	8,89	8,37	16,2	178,6	5,29
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>14,32</b>	<b>14,31</b>	<b>58,46</b>	<b>444,26</b>	<b>36,85</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>3,89</b>	<b>4,82</b>	<b>38,45</b>	<b>209,95</b>	<b>10,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1261</b>	<b>30,13</b>	<b>33,83</b>	<b>151,26</b>	<b>1013,58</b>	<b>53,91</b>



**Меню 2 неделя, 9 день**

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,99	10,23	55,72	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>298</b>	<b>11,74</b>	<b>10,26</b>	<b>47,03</b>	<b>299,09</b>	<b>2,05</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/ 130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
3	Компот из сухофруктов	150,0	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>627</b>	<b>17,67</b>	<b>18,92</b>	<b>73,11</b>	<b>533,0</b>	<b>12,63</b>
<b>Полдник</b>							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>5,64</b>	<b>5,64</b>	<b>51,5</b>	<b>316,6</b>	<b>3,16</b>
<b>Ужин</b>							
34	Перловка отварная со сливочным маслом	95	10,88	5,48	29,59	206,56	1,1
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>267</b>	<b>12,5</b>	<b>6,47</b>	<b>48,79</b>	<b>300,38</b>	<b>1,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>47,77</b>	<b>46,77</b>	<b>255,58</b>	<b>1449,57</b>	<b>21,406</b>

**Меню 2 неделя, 10 день**

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,82</b>	<b>11,95</b>	<b>59,22</b>	<b>349,83</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
5	Салат из капусты с яблоком	50	0,59	3,0	5,1	42,48	8,7
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>14,21</b>	<b>18,63</b>	<b>64,66</b>	<b>507,02</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
20	Винегрет с растительным маслом	100	4,24	9,4	6,007	120	5,92
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>272</b>	<b>5,86</b>	<b>10,39</b>	<b>25,207</b>	<b>213,82</b>	<b>5,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1383</b>	<b>33,81</b>	<b>42,13</b>	<b>179,16</b>	<b>1222,31</b>	<b>38,86</b>
<b>Итого за период</b>			<b>377,63</b>	<b>404,92</b>	<b>1730,89</b>	<b>12009,84</b>	