

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Карьевская СОШ»

Ф.З.Минсидирова

Примерное 10- дневное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет
на зимнее - весенний период года

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Понедельник										
		Завтрак										
144	231	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4.3	4.9	22.8	151	0.97	97.1	92.5	17.2	0.7
280	459	Чай с лимоном	150	0.2	0.08	7.1	30	0.75	5.9	6.8	3.8	0.65
45	69	Бутерброд с маслом	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
9	1	Салат из капусты белокачанной	30	0.5	1.8	2.6	28.8	5.9	13.68	9.3	5.2	0.18
76	117	Суп из овощей	150	1.04	2.7	5.4	50	5.3	17.5	31.47	13.	0.5
193	307	Котлеты рыбные	60	7.3	1.1	9.4	77.6	0.2	39.7	99.4	16.1	0.6
129	205	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.95	3.9	30.19	167	0	7.5	64.4	20.9	0.03
298	495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0.08	15	63	0.2	15	14.4	10.8	0.5
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.6					
267	433	Сметана	8	0.1	1.2	0.2	12.5					
		Полдник										
166	267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	21.1	77.3	7.8	1.01
286	470	Кисломолочный продукт	150	4.4	3.7	6.	76	1.05	181	135	21	0.15
		Печенье	40	2.9	4.0	30.4	162					
		Итого					1233.5					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Вторник										
		Завтрак										
90	140	Суп молочный с макаронами	150	4.29	3.8	14.1	108	6.8	122	102.9	15.2	0.4
282	462	Какао с молоком	150	2.5	2.2	10.4	70.5	0.5	0.75	68.3	16.7	0.49
43	64	Бутерброд с сыром (2 - й вар)	15.15.5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.3	42	6.65	15.3	19.45	8.55	2.09
		Обед										
22	26	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.8	2.28	27.3	2.31	10.38	11.61	5.91	0.39
65	100	Рассольник ленинградский	150	1.1	3.	7.9	64	4.17	8.85	35.7	14.5	0.48
											5	
222	350	Тефтели с говядиной «Ежики»	60	5.64	4.86	5.94	90	0.84	23.76	71.88	10.5	0.84
127	202	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.7	3.8	6.5	115.7	0	9.4	89.5	59.1	2
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0.23	0	13.12	54	0	12.3	8.0	3.22	0.67
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.6					
267	433	Сметана	8	0.1	1.2	0.2	12.5					
		Полдник										
173	279	Запеканка из творога	100	21.06	6.1	16.86	206.6	0.4	183.4	231.1	25.6	0.74
286	472	Молоко сгущенное вареное	20	1.4	1.7	11.1	65.4	0.2	61.4	43.8	6.8	0.04
292	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	5.6	22.5	0	1.27	2.17	0	0
		Итого					1163.1					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Четверг										
		Завтрак										
143	230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.0	4.6	19.3	135.7	0.88	91.27	110.1	20.6 ₆	0.92
283	465	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.8	10.2	66	0.52	81.22	57.38	9.45	0.09
45	69	Бутерброд с маслом 1 й вариант	20.15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8	6.65	15.29	10.45	13.5	2.1
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая (консерв))	30	0.86	1.08	1.5	19.1	0.6	5.5	16.3	5.4	0.18
67	103	Щи из свежей капусты	150	0.9	2.6	2.7	39	8.35	29.22	23.38	10.8 ₉	0.42
159	256	Макаронные изделия отварные	100	3.7	0.3	19.7	127	0	9.2	30.25	1.9	0.7
207	327	Гуляш из говядины	60	11.1	10.2	2.49	147	0.3	8.45	77.95	11.7 ₅	1.33
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0.2	0	13.1	54	0.08	12.3	8.03	3.22	0.67
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	13.3	69.6					
267	433	Сметана	8	1	1	0	13	0.02	6.33	4.14	0.65	0.01
		Полдник										
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
286	470	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.7	6	75	1.05	180.6	135.4	21.7	0.15
		Итого					1238.1					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Пятница										
		Завтрак										
145	233	Каша пшенная молочная жидкая	150	6.49	5.89	27.9	190.6	1.02	1.02	156.6	41.47	1.09
282	462	Какао с молоком	150	3.3	2.9	13.8	70.5	0.52	83.47	68.3	16.7	0.49
43	64	Бутерброд с сыром (2-й вар)	15.15.5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый (консерв))	30	0.9	1.2	1.68	21	0.57	5.46	16.3	5.4	0.18
80	123	Суп с рыбными консервами	150	5.2	6.8	8.0	114.9	4.8	18.69	91.51	20.83	0.68
111	177	Рагу из овощей (2-й вар)	120	2.3	5.17	11.17	101.5	7.2	36.1	57.13	26.45	1.05
215	339	Котлеты из говядины	60	10.28	0.86	9.4	153	0.18	32.4	109.0 ⁸	15.3	1.69
293	486	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.08	0.08	8.3	34.5	0.45	2.55	1.57	1.27	0.34
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	13.3	69.6					
		Полдник										
166	268	Омлет натуральный	75	6.5	3.7	1.6	98	0.2	59.3	112.3	9.3	1.2
299	496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	60	8.9	2.4	2.4	0.45
		Вафли	40	2.9	4.0	30.4	162.4					
							40	3.0	0.3	19.6	94	
		Итог					40	3.1	0.4	13.3	69.6	

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	С	Са	Р	Mg	Fe
		2 неделя - Понедельник										
		Завтрак										
133	212	Каша из крупы «геркулес» вязкая	150	6.3	6.75	23.55	180	0.54	109.7	171.9	52.71	1.28
280	459	Чай с лимоном	150	0.2	0.08	7.1	30	0.75	5.9	6.8	3.8	0.65
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20.15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый (консерв))	30	0.54	1.09	1.5	19	0.57	5.45	16.3	5.4	0.18
61	95	Борщ с капустой и картофелем	150	1.05	2.62	4.27	45	4.48	24.5	31.7	15.4	0.23
184	295	Рыба отварная	60	10.9	0.4	0.48	49	0.96	18.36	117	14.2	0.33
239	377	Картофельное пюре	120	2.49	4.8	7.29	81.6	3	30.6	61.8	19.68	0.69
297	495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0	13.12	54	0.07	12.3	8	3.22	0.67
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.9					
267	433	Сметана	8	0.1	1.2	0.2	12.5	0.02	6.3	4.1	4.1	0.01
		Полдник										
166	268	Омлет натуральный	75	6.5	7.3	1.6	98	0.2	59.3	112.3	9.3	1.2
286	470	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	75.7	1.05	180.6	135.4	21.	0.15
		Вафли	40	2.9	4.0	30.4	162.4					
		Итого					1160.1					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Вторник										
		Завтрак										
137	220	Каша ячневая вязкая	150	5.65	5.2	25.0	169.8	1.08	127.6	186.9	27.9	0.69
283	465	Кофейный напиток с молоком	100	1.4	1.25	6.8	44	0.35	54.15	38.25	6.3	0.06
43	64	Бутерброд с сыром (2 – й вар)	15.10.5	4.4	6.7	6.3	103.7	0.08	135	88.6	9	0.24
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.3	41.8	10.5	24.1	16.5	8.55	2.09
		Обед										
9	1	Салат из капусты белокочанной	30	0.48	1.8	2.58	28.8	5.91	13.7	9.33	5.19	18
79	122	Уха с крупой	150	4.32	1.38	7.74	60.6	4.17	23.5	85.47	19.3	0.61
159	256	Макаронные изделия отварные	100	3.7	0.3	19.7	127	0	9.2	30.25	1.9	0.7
215	339	Котлеты из говядины	60	10.44	8.28	9.36	153.6	0.18	32.46	109.0	15.3	1.69
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0.22	0	13.1	54	0.07	12.3	8.02	3.22	0.67
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.9					
267	433	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.02	6.33	4.1	0.64	0.01
		Полдник										
173	279	Запеканка из творога	100	21.06	6.1	16.86	206.6	0.4	183.5	231.1	25.6	0.74
286	472	Молоко стуженное вареное	20	1.4	1.7	11.1	65.4	0.2	61.4	43.8	6.8	0.04
292	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	6	45	0	2.55	4.35	0	0.02
		Итог					1276.8					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Среда										
		Завтрак										
91	141	Суп молочный с крупой	150	3.6	3.75	12.3	97.5	0.69	120.9	103.7	17.5	0.14
280	459	Чай с лимоном	150	0.2	0.08	7.1	30	0.75	5.9	6.8	3.8	0.65
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20.10	1.4	9.4	8.6	125	0	6.5	15	2.4	0.21
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
22	26	Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.83	2.28	27.3	2.31	10.4	11.6	5.9	0.39
83	128	Суп гороховый	150	4.48	2.2	9.72	76.6	0.3	28.0	56.9	22.0	1.6
230	364	Жаркое по-домашнему	150	13.0	13.7	9.4	231	3.4	20.7	161.7	28.7	2.3
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0.22	0	13.1	54	0.07	12.3	8.03	3.22	0.68
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.9					
267	433	Сметана	8	0.19	1.2	0.26	12.6	0.02	6.33	4.1	0.64	0.01
		Полдник										
299	496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	60	8.9	2.4	2.4	0.45
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
		Итого					1124.9					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 - 3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Четверг										
		Завтрак										
142	227	Каша манная жидкая молочная	150	4.65	4.88	23.4	156.9	1.	102.7	91.8	15.3	0.35
282	462	Какао с молоком	150	3.3	2.9	13.8	70.5	0.52	83.47	68.3	16.7	0.49
43	64	Бутерброд с сыром (2 - й вар)	15.10.5	4.4	6.7	6.3	103.7	0.08	135	88.6	9	0.24
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.3	41.8	10.5	24.1	16.5	8.55	2.09
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая (консерв))	30	0.86	1.08	1.5	19.1	0.6	5.5	16.3	5.4	0.18
76	116	Суп картофельное с макаронными изделиями	150	1.56	1.56	10.05	60.4	4.66	13.74	39.88	14.59	0.65
209	330	Плов из отварной говядины	180	13	13.4	30	294	0.1	15.9	152.6	38.01	1.4
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0.22	0	13.1	54	0.07	12.3	8.03	3.22	0.68
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.9					
		Полдник										
91	141	Суп молочный с крупой	150	3.6	3.75	12.3	97.5	0.69	120.9	103.7	17.47	0.13
92	143	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.8	0.27	17.1	82.4	0	7.28	22.68	5.0	0.4
299	496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	60	8.9	2.4	2.4	0.45
		Итого					1202.7					

Примерное меню для лиц в возрасте 1.5 -3 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Пятница										
		Завтрак										
146	234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.1	4.2	24.47	181	1.15	110.6	114.3	23.7	0.1
283	465	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.9	10.2	66	0.5	81.2	57.4	9.45	0.09
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20.10	1.4	9.4	8.6	125	0	6.5	1.5	2.4	0.21
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
20	21	Салат из моркови	30	0.36	1.8	3.36	31.2	0.93	7.32	14.85	10.2	0.19
83	129	Суп домашний с лапшой	150	4.49	2.2	9.72	76.6	0.3	28.05	56.88	22.05	1.61
211	333	Голубцы ленивые	100	8.7	8.6	4.2	129	4.4	29.1	103.5	19.5	1.48
293	486	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.08	0.08	8.3	34.5	0.45	2.55	1.57	1.27	0.34
		Хлеб пшеничный белый	40	3.0	0.3	19.6	94					
		Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	13.3	69.9					
		Полдник										
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
286	470	Кисломолочный продукт	100	2.9	2.5	4	50.5	0.7	120.4	90.3	14.05	0.10
		Итог					1106.2					

Продуктовый набор для лиц в возрасте 1.5-3 лет на зимне-весенний период года

Продукты	1 неделя- ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
Соки фруктовые, овощные	100		100		100	100		100		100	600	1000	60	100
Картофель	40	60	187		115	155	46.5	105	60		768.5	1200	76.85	120
Крахмал														
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	400	40	40
Хлеб пшеничный	60	55	60	60	55	60	55	60	55	60	580	600	58	60
Сухари	5.6	3.3			6.6		6.6				22.1	0	2.21	0
Мука пшеничная в/с			44.9	46.8				44.3		58.3	161.3	250	16.13	25
Крупы, бобовые	65.3	36.4	19.4	18.7	25.5	33	43.9	36	72	28.1	378.3	300	37.83	30
Макаронные изделия из муки в/с		12		34			34		6		86	80	8.6	8
Овощи, зелень	64.2	88.2	101	116	104.6	65.6	51.5	59.7	85.2	101.8	836.9	2050	83.69	205
Фрукты, ягоды свежие		62.1		58.4	17		71.4		62.1	17	288	950	28.8	95
Сухофрукты	15	15	15	18.7		15	15	15	15		123.7	90	12.37	9
Мясо и мясопродукты		28.2		59	51.6		51.6	71	79.2	45	385.6	550	38.56	55
Мясо птицы	32	32	62	32	32			32	32	32	286	320	28.6	32
Рыба	54.4					96.6	15				166	320	16.6	32
Молоко	90.2	180	132	142.2	185.3	129.5	171.3	140	284.50	288.5	1648.3	3900	164.83	390
Кисломолочные продукты	100			100		100				100	400	1000	40	100
Сыр		10			10		10		10		40	40	4	4
Сметана	8	8	8	8	8	8		8			48	90	4.8	9
Творог		100					100				200	300	20	30
Масло сливочное	4.6	10.5	24.6	31.7	18.2	13.2	21.4	25	10.2	20.7	180.1	180	18	18
Масло растительное	6.4	7	5.4	3.6	9.1	4.1	3.6	6.4	8.5	2.4	56.5	90	5.65	9
Яйцо куриное	40	4.6	2.1	2.1	53	53	2.1	0.6		2.1	159.6	200	15.96	20
Сахар	20.8	15.8	31.4	19.2	19.2	15.5	15.5	34.7	28.9	29.2	230.2	370	23.02	37
Кондитерские изделия	40				40	40					120	70	12	7
Чай высшего сорта, черный байховый	37.5		37.5			37.5					112.5	500	11.25	0.5
Какао порошок		1.8			1.8		1.8		1.8		7.2	500	0.72	0.5
Кофейный напиток				1.8						1.8	3.6	10	0.36	1.0
Соль йодированная	2.68	3.27	3.11	4.35	3.11	4.9	5.01	3.27	3.8	3.8	37.34	40	3.74	4
/Дрожжи прессованные			0.05		0.05			0.05		0.05	0.2	400	0.02	0.4