

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГБОУ СОШ с.Борискино - Игар

Сорокина И.Ю.
«____» _____ 2023 год

Примерное 2-х недельное меню для
организации питания детей с 1 до 3 лет
СП «Детский сад Колосок» ГБОУ СОШ
с. Борискино-Игар

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 1 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рис)	150	4,16	5,6	19,56	144
382	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,08	11,67	76,67
3	Бутерброд с сыром	40/10	3,1	8,72	19,97	165,2
	<i>ИТОГО</i>		<i>9,06</i>	<i>15,4</i>	<i>51,2</i>	<i>385,87</i>
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	40	2,66	5	3,1	69,0
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	100	1,8	3,96	11,75	84,96
309	Макаронные изделия отварные	110	9,45	9,65	9,98	164
268	Котлеты с красным соусом	60				
б/н	Хлеб пшеничный	60	1,98	0,25	12,08	57,73
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	150/15	1,05	1,2	12,3	64,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>16,94</i>	<i>20,06</i>	<i>49,321</i>	<i>440,19</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Кекс	30	1,33	1,8	13,71	81,31
б/н	Сок	150	1,93	13,71	27,76	129,48
	<i>ИТОГО</i>		<i>3,26</i>	<i>15,51</i>	<i>41,47</i>	<i>210,79</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		29,26	50,97	100,52	1036,85

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 2 Неделя: первая Сезон: осенне-зимняя Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
438	Суп молочный с вермишелью	150	14,24	21,24	2,63	259,42
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	19,88
376	Чай с сахаром	150/15	0,15	0	10,5	57,99
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,79</i>	<i>21,6</i>	<i>33,01</i>	<i>337,29</i>
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	45	0,6	0	2,9	14
170	Борщ с капустой и картофелем	180	1,63	4,42	11,02	92,25
302	Каша рассыпчатая (рис)	120	3,84	7,00	36,79	219,19
637	Птица тушенная с красным соусом	50/30	19,77	13,6	0,00	06,25
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	150	0,013	0	19,11	69,55
	<i>ИТОГО</i>		<i>28,40</i>	<i>25,29</i>	<i>84,73</i>	<i>669,04</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Булочка с повидлом	50/25	3,61	6,88	23,94	129,58
б/н	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
б/н	Апельсин св..	100	1,04	0	29,4	119,6
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,12</i>	<i>14,04</i>	<i>50,94</i>	<i>391,67</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,31	60,93	168,68	1398,00

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 3 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,61	19,97	165,2
177	Каша "дружба" (пшениной круп)	150/5	7,15	11,21	1,38	134,83
376	Чай с сахаром	150/15	0	0	14	20,55
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,25</i>	<i>19,82</i>	<i>35,35</i>	<i>320,58</i>
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,7	0	1,8	10
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,4	0,36	12,09	167
694	Картофель отварной с маслом	110	6,7	6,4	18,22	198,12
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/50	18,49	10,47	8,71	200
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
332	Кисель ягодных экстрактах (витаминизированный)	150	0	0	13,5	46,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>32,84</i>	<i>17,47</i>	<i>55,73</i>	<i>689,42</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Пряники	30	2,22	3,0	22,86	121,8
б/н	Какао	150	3,15	2,27	12,96	89
б/н	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,7</i>	<i>8,08</i>	<i>65,64</i>	<i>313,68</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,79	45,37	156,72	1323,68

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 4 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
б/н	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125
377	Чай с лимоном	150/15/7	0,225	0	11,2	45
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	19,88
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,40</i>	<i>8,38</i>	<i>48,65</i>	<i>235,19</i>
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	1,04	3,07	2,47	42,7
101	Суп картофельный с крупой (рис)	150	3,93	4,9	16,84	120,88
302	Каша рассыпчатая (гречка)	100	4,8	5,76	50,04	271,4
307	Котлеты рубленые из птицы с красным соусом	60/30	12,13	17,4	9,86	245
б/н	Сок яблочный натуральный	150	0,75	0	15,15	64,26
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>25,2</i>	<i>31,4</i>	<i>178,62</i>	<i>744,24</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,26
б/н	Вафли	30	0,67	3,78	8,39	58,7
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,73</i>	<i>5,41</i>	<i>51,05</i>	<i>267,8</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,33	45,19	278,32	1525,55

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 5 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
3	Сыр порциями	10	3,1	8,72	19,97	165,2
168	Сырники творожные	150	22,65	11,73	33,33	310,59
382	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67
	<i>ИТОГО</i>		<i>39,23</i>	<i>21,01</i>	<i>33,02</i>	<i>376,7</i>
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с луком	40	2,66	5	3,1	69,0
103	Суп уха из консервов	200	2,69	2,84	17,14	104,75
291	Плов из птицы	145	15,83	12,33	22,24	263,18
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	150	0,03	0	18,57	70,65
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>22,31</i>	<i>20,81</i>	<i>64,97</i>	<i>537,75</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	87,42
б/н	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,26
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>1,47</i>	<i>3,93</i>	<i>38,24</i>	<i>190,11</i>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,01	45,75	136,23	1104,56

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 6
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 1лет до 3

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манка)	180/2/5	3,6	3,26	11,16	79,54
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	180/12	0,18	0	12,6	52,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	19,88
	<i>ИТОГО</i>		6,82	3,62	43,64	151,62
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,11	2,78	5,46	51,4
204	Суп рисовый (харчо)	150	1,35	3,68	9,18	76,87
309	Макаронные изделия отварные	110	5,39	6,61	33,44	239,07
413	Сосиски отварные с красным соусом	60/30	7,8	9,99	15,9	168
б/н	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	150	0,75	0,15	15,15	64,26
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		18,95	23,48	94,04	535,34
ПОЛДНИК						
б/н	Кекс	30	1,33	1,8	13,71	81,31
б/н	Сок	150	1,93	13,71	27,76	129,48
	<i>ИТОГО</i>		15,52	13,04	35,76	289,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,29	27,1	173,44	976,86

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 7 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 7						
	ЗАВТРАК					
358	Блины со сметаной	60/80	11,4	9,3	14,17	188,25
376	Чай с сахаром	180/12	0,18	0	12,6	52,2
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,58</i>	<i>9,3</i>	<i>26,77</i>	<i>240,45</i>
	ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,42	0	1,08	6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,82	5,05	13,94	115,88
302	Каша рассыпчатая рис	120	3,84	4,60	40,03	217,12
637	Птица тушенная с красным соусом	60/30	14,83	7,65	0,00	154,68
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах (витаминизированный)	150	0	0	13,5	46,5
	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>26,46</i>	<i>17,57</i>	<i>83,46</i>	<i>607,98</i>
	ПОЛДНИК					
б/н	Булочка с повидлом	50/25	3,61	6,88	23,94	129,58
б/н	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
б/н	Апельсин св..	100	1,04	0	29,4	119,6
	<i>ИТОГО</i>		<i>14,9</i>	<i>12,84</i>	<i>56,43</i>	<i>393,4</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 8 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
б/н	Запеканка творожная	120	15,92	13,88	16,7	252,97
377	Чай с лимоном	150/10/5	0,225	0	11,4	45
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	19,88
	<i>ИТОГО</i>		7,43	5,96	50,84	208,88
ОБЕД						
52	Салат Витаминный	45	0,51	4,55	4,78	63
102	Щи	150	5,09	8,04	12,27	136,86
302	Каша рассыпчатая гречка	100	7,5	9,93	16,45	298,93
246	Биточки из мяса курицы с красным соусом	60/30	10,43	9,74	3	136,91
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	150	0,03	0	18,57	70,65
	<i>ИТОГО</i>		26,11	32,53	69,98	704,22
ПОЛДНИК						
б/н	Пряники	30	2,22	3,0	22,86	121,8
б/н	Какао	150	3,15	2,27	12,96	89
б/н	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	<i>ИТОГО</i>		17,94	15,08	40,12	372,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,48	53,57	160,94	1285,74

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 9 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,61	19,97	165,2
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	7,13	8,02	17,65	170,31
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	150/10	1,16	0	11,6	48,33
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,39</i>	<i>16,63</i>	<i>49,22</i>	<i>383,84</i>
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	1,04	3,07	2,47	42,75
101	Суп с клецками	150	3,33	4,47	22,48	138,17
321	Рагу овощное	150	3,05	9,87	19,25	154,67
382	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,05</i>	<i>18,76</i>	<i>70,78</i>	<i>480,06</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,26
б/н	Вафли	30	0,67	3,78	8,39	58,7
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>9,87</i>	<i>9,79</i>	<i>61,58</i>	<i>384,81</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,31	45,18	181,58	1248,71

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 10 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 1 лет до 3						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	40/10	3,1	8,72	19,97	165,2
168	Каша с маслом и сахаром, молочная (пшено)	150/2/4	7,15	11,21	1,38	134,83
376	Чай с сахаром	150/10	0,16	0	11,66	48,33
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,41</i>	<i>19,93</i>	<i>33,01</i>	<i>348,36</i>
ОБЕД						
13	Салат из свежих огурцов	45	0,56	4,56	1,78	50,47
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,35	4,09	10,20	85,41
291	Плов из мяса птицы	145	15,83	12,33	22,24	263,18
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	150	0,03	0	18,57	70,65
б/н	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,27	14,91	67,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>20,32</i>	<i>21,25</i>	<i>67,72</i>	<i>537,51</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	87,42
б/н	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,26
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,08</i>	<i>3,51</i>	<i>43,55</i>	<i>218,83</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,81	44,69	144,28	1104,7