

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»
Дошкольная группа «Радуга»

Республика Бурятия, Курумканский район, с. Курумкан, ул. Ленина, 51,
телефон 8-30149-41-099, e-mail: school_kurumkan@govrb.ru

Утверждаю: *С.С. Сахаровская*
Директор школы: Сахаровская С.Д.
«31» августа 2023 г.

A circular official stamp of the school. The outer ring contains the text "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа»". The inner part contains "Курумканский район, Республика Бурятия". In the center, there is a signature and the date "31 августа 2023 г.".

**Перспективное 10-дневное меню
для питания детей
в возрасте от 1,5 – 3 лет
(Осенне-зимний сезон)**

Неделя: первая День:

понедельник

Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Мозильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151		93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		392
	Хлеб пшеничный	15	1.21	0.21	2.8	34.7		1
	Хлеб пшеничный, зерновой	15	1.21	0.21	6.83	29.25		
Итого завтрак:			9.77	7.05	36.54	342.65		
2 завтрак	Компот из груш	100	0.04	0.03	6.02	48		372
обед	Суп с домашней лапшой	165	4.1	3.82	10.54	102.4		85
	Котлета мясная	60	15.32	17.07	8.83	239		282
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	3.61	22.4	143		313
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	35	376
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.12	7.5	35.8		1
	Хлеб пшеничный, зерновой	15	0.21	0.19	6.84	29.2		
Итого обед:			27.89	24.83	82.11	643.4		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.3	7.55	12.2	65.4		1
	Конфеты желейные	30	0.15	3.86	45.26	142.3		
Итого полдник:			5.12	7.34	75.67	335.4		
Итого за 1 день			42.80	45.65	193.44	1369.45		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша из смеси круп (рис, геркулес) с изюмом	155	7.15	7.77	30.70	221		177 – (2)
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	3.22	22.59	127.92		2
Итого завтрак			11.84	13.32	64.6	476.62		
2 завтрак	Сок натуральный	125	0.30	0.10	16.3	68.0		372
обед	Борщ на м/к б	165	8.7	5.44	23.0	85		62
	Тефтели мясные	60	8.54	8.59	11.18	165		286-1
	Гарнир - гречневый	100	3.05	3.3	13.68	97		314
	Компот из с/фр	160	0.41	0.02	26.0	94	35 мг	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		
Итого обед			23.00	18.15	89.46	506.40		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.0		215
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого полдник			10.68	14.17	28.01	320.10		
Итого за 1 день			45.82	58.74	198.37	1371.12		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая, вязкая с сахаром и маслом сливочным	160	2.72	3.76	33.61	227		165
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.80	15.6	65.40		3
Итого завтрак:			7.67	6.89	60.52	420.10		
2 завтрак	Сок яблочный, натуральный	100	0.30	0.10	16.3	68.0		399
обед	Щи из свежей капусты	165	4.1	11.8	20.4	203		67
	Бефстроганов из отварного мяса	60	15.51	12.43	2.20	187		278
	Гарнир - макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	35 мг	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			26.82	28.75	86.23	690.40		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	вафли	30	19.5	11.5	38	156		151
Итого полдник			22.15	13.85	49.31	283.7		
Итого за 1 день			56.94	49.59	212.36	1462.20		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	155	3.40	3.96	22.94	141		168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.3	7.55	12.2	65.4		1
Итого завтрак:			8,35	13.84	46.45	334.10		
2 завтрак	Компот из яблок	100	0.08	0.08	0,8	48.8		372
обед	Суп картофельный с макаронами на м/к б	200	8.1	16.81	13.7	89.8		82
	Рагу овощное	105	2.86	9.26	7.49	184.5		137
	Кисель с курагой	150	3.6	0.23	85.7	327.2	35 мг	380
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65,4		
Итого обед:			11.41	19.51	57.2	666.90		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Пирог открытый с повидлом	70	12.55	4.22	22.66	192.5		459
Итого полдник:			15.20	6.55	33.97	320.20		
Итого за 1 день			40.49	46.77	203.71	1370		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (гречневой, пшениной)	155	7.81	8.16	20.59	227		177 (3)
	Какао с молоком, сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89		397
	Бутерброд с сыром российским	30	2.3	2.8	15.6	90		1
Итого завтрак:			13.26	13.68	49.15	406.00		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	8.15	48.0		399
обед	Суп с рыбными консервами	165	5.7	7.6	9.55	113.6		87
	Жаркое по - домашнему	160	10.61	6.81	15.04	114.5		298
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	35м г	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			19.02	15.23	74.34	387.5		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Булочка домашняя	50	3.64	8.26	26.96	198		469
Итого полдник:			6.29	10.59	38.27	325.7		
Итого за 1 день			38.87	39.60	169.91	1167.20		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	155	7.27	1.24	24.43	159		168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого завтрак:			12.22	4.37	51.34	352.1		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0		399
обед	Щи из свежей капусты	165	6.03	6.7	5.5	248		80
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9.45	9.56	8.43	158		288
	Гарнир - перловый	125	4.04	4.5	30.6	175		315
	Компот из сухофруктов	165	0.75	0.05	23.8	94	35 мг	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			22.57	21.61	83.93	740.4		
полдник	Чай с молоком	150	3.65	2.33	11.31	127.7		394
	Сухари сливочные	50	4.88	2.36	26.15	141		466
Итого полдник:			8.53	4.69	37.46	268.7		
Итого за 1 день			43.62	45.3	199.03	1409.20		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	155	3.40	3.96	22.94	141		168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с сыром российским	30	2.3	6.8	15.6	90		1
Итого завтрак:			8.35	13.09	49.85	358.7		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	8.15	48.0		372
обед	Борщ на м/к б	165	8.7	6.24	8.0	85		62
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	6.33	4.50	205		276
	Гарнир - гречневый	105	3.05	4.3	13.68	97		314
	Компот из сухофруктов	165	0.75	0.05	23.8	94	35 мг	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			23.6	17.72	65.58	516.40		
полдник	Какао с молоком и сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89		397
	Оладьи из дрожжевого теста	75	6.55	9.25	35.45	201		
Итого полдник:			9.7	11.97	59.31	290		
Итого за 1 день			41.95	42.88	182.89	1213.1		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая	155	3.40	3.96	22.94	141		168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	Бутерброд с повидлом	45	4.73	6.88	14.56	139		3
Итого завтрак:			10.78	13.17	48.81	357		
2 завтрак	Компот из яблок	100	0.08	0.08	0.8	48.8	35мг	372
обед	Суп – бульон с домашней лапшой	200	4.28	4.1	11.85	136.24		110
	Биточки рыбные	60	8.02	2.82	5.99	97		255
	Соус сметанный	50	0.7	2.49	2.93	37.05		354
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	10.61	22.4	163		313
	Сок натуральный	150	1.05	0.30	17.10	75		399
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			23.05	21.12	75.87	573.69		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	3.56	26.15	141	-	466
Итого полдник:			6.53	5.89	37.46	218		
Итого за 1 день			40.44	40.26	162.94	1197.49		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Мозильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом	155	7.74	8.80	30.99	234		177 (5)
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	Сухари сливочные	30	2.55	3.24	20.8	119.4		
Итого завтрак:			12.94	14.37	63.1	430,4		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0		399
обед	Суп картофельный с макаронами	165	6.45	6.81	41.1	251.4		82
	Голубцы ленивые	60	10.61	6.81	15.04	164		298
	Гарнир- рис отварной	120	6,00	4,72	19,63	165,3		315
	Компот из с/ф	160	1.32	0.06	22.21	90.40	35 мг	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			20.68	14.48	93.95	571.20		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	Яйца отварные	40	5.08	4.60	0.28	63		213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого полдник:			10.18	14.48	26.21	276		
Итого за 1 день			44.10	43.43	199.56	1325.6		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Мозильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151		93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	5.22	22.59	127.92		2
Итого завтрак:			9.39	11.85	49.5	355.92		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0		399
обед	Щи из свежей капусты	165	6.03	6.7	5.5	248		57
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	7.33	4.50	205		276
	Гарнир макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	1.32	0.06	22.21	90.40	35мг	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			22.95	18.59	69.84	740.8		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77		394
	печенье	50	20.5	15.5	66	170		151
Итого полдник:			23.15	17.83	77.31	247		
Итого за 1 день			55.79	48.37	212.95	1391.72		