

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУРЬЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ С.К. ИВАНЧИКОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Гурьевский ЦО

им. С.К. Иванчикова»

_____ Т.И. Коновалова

Приказ №

от « » 2023 г.

**Примерное индивидуальное 10-дневное меню для питания обучающихся 1.5-3 лет
структурного подразделения «Гурьевский детский сад»
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»**

в.№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Завтрак											
67	Каша геркулесовая молочная	200	4.99	8.25	17.0	218.0	142.0	0.7	0.1	0.2	0.7
126	Кофейный напиток на молоке	150	3.82	4.2	18.0	121.1	159	0.12	0.1	0.25	6.13
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
Второй завтрак											
130	Сок	150	0	0	14.6	66.7	10.15	2.03	0.2	0.5	11
Обед											
15	Огурец свежий	25	1,4	1,0	13,2	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2.1	1.9	14.0	83.8	19.6	0.9	0.1	0.05	6.6
	Рисовые зразы с мясом	100	10.48	14.09	13.2	225	8.52	1.24	0.05	0.05	0.00
343	Сметанный соус	9	0.28	1.24	0.78	15.5	6.63	0.02	0.002	0.00 5	0.00
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.8	84.8	23.86	0.93	0.001	0.00 1	0.3
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Полдник											
	Оладьи с джемом	110/15	7.33	11.34	54.2	348	74.7	1.18	0.15	0.10	0.14
127	Молоко стерилизованное	150	2.3	2.7	3.41	46.7	100.8	0.1	0.02	0.11	0.5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 2											
Завтрак											
66	Каша «Дружба» молочная	200	4.74	7.63	19.5	167.2	137.2	0.4	0.06	0.15	0.7
397	Какао на молоке	150	5.2	5.3	18.6	141.5	92.14	0.29	0.01	0.1	1.45
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0.0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
	Салат витаминный	45	0.51	4.09	4.7	51.8	11.9	0.37	0.01	0.01	2.56
35	Суп гороховый	200	5.7	0.48	16.12	102.0	48.0	2.12	0.2	0.06	4.3
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.43	137.25	36.97	1.0	0.13	0.11	18.16
	Рыба тушённая с овощами в сметанном соусе	70/9	5.72	4.01	2.7	70.0	18.07	0.31	0.04	0.02	1.44
376	Компот из кураги	150	0.25	0.15	16.5	67.5	6.34	4.0	0.015	0.0	0.21
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Полдник											
415	Крендель «Сахарный»	70	4.34	7.95	39.41	246.55	12.51	0.65	0.05	0.04	0
194	Чай с сахаром	150	0.00	0.0	11.3	43.3	0.4	0,04	0,00	0,00	0,00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 3											
Завтрак											
229	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/9	13.6	14.5	14	240	102.0	0.56	0.02	0.1	0.03
194	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	11.3	43.3	0.4	0.04	0.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0.00
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
15	Огурец свежий	45	0,36	0,04	1.2	6,3	10,35	0,45	0,014	0,018	4,5
3	Суп овсяный на курином бульоне	200	4.0	2.6	11.0	101.6	39.0	1.0	0,12	0,08	4.0
282	Котлета мясная	70	11.0	8.1	11.0	160.0	31.0	1.05	0.07	0.11	0.11
204	Макароны отварные	150	7.6	7.65	24.0	176.0	75.6	1.05	0,045	0,045	0.75
376	Компот из кураги	150	0.25	0.15	16.5	67.5	6.34	0.4	0.015	0.00	0.21
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0
Полдник											
	Печенье	50	3,67	5,81	39,7	200	14,5	1.05	0.04	0,02	0
	Йогурт	150	4.2	3.28	6.06	80.0	180	0,15	0,04	0,22	1.05

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 4											
Завтрак											
64	Каша гречневая молочная	200	5.58	8.3	20.0	237.0	148.0	1.2	0.08	0.18	0.72
397	Какао на молоке	150	5.2	5.3	18.6	141.5	92.14	0,29	0,01	0,1	0.45
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	2.45	7.55	14.62	136.0	9.3	0.62	0.05	0.03	0.0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
418	Салат из отварной свеклы	45	0,6	2.4	6.9	50.2	10.0	0,41	0,01	0,01	0.3
67	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200/4	1.4	3.8	6.8	67.8	34.7	0,63	0.04	0.03	14.8
103	Оладьи из печени	70	11.86	10.85	4.34	168.0	7.78	4.38	0.16	1.23	9.24
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.43	137.25	36.97	1.0	0,13	0,11	18.1
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.8	84.8	23.86	0,93	0,001	0,001	0.3
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0
Полдник											
	Манные биточки	120	3.16	3.45	34.61	182.22	32.96	0.26	0.06	0.05	0.15
118	Кисель	150	0.42	0.04	23.0	92.7	12.0	0.28	0.04	0.01	0.82

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 5											
Завтрак											
56	Омлет натуральный	120	22.4	15.2	13.6	280.0	186.4	0.92	0.92	0.32	0.3
	Горошек зелёный консервированный	45	1.40	0.09	2.86	17.91	8.14	0.29	0.01	0.01	1.22
126	Кофейный напиток на молоке	150	3,82	4,2	18.0	121,1	159	0.12	0.01	0.25	6,13
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.5	7.55	14.62	136.0	9.3	0.62	0.05	0.03	0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0,36	0.14	12.13	57	19.0	130	1.3	1.7	5.6
Обед											
10	Салат «Рыжик»	45	0.6	2.4	6.9	50.2	10.0	0.41	0.01	0.01	0.3
76	Рассольник «Ленинградский»	200/4	1.74	4,09	13.32	270.8	21.24	0.88	0.08	0.04	1.32
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	8.55	7.23	41.17	180.0	14.23	4.54	0,21	0,10	0,0
278	Бефстроганов из отварной говядины	100	18.0	14.4	3.8	218.0	39.0	1.15	0.03	0.12	0.01
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.33	0.01	20.8	84.8	23.86	0.93	0.001	0.00	0.3
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0
Полдник											
237	Запеканка из творога	120	21,05	14,4	20,5	490,0	76,6	0.36	0.02	0.13	0.12
343	Сметанный соус	9	0.28	1.24	0.78	15.5	6.63	0.02	0.02	0.05	0.00
194	Чай с сахаром	150	0.00	0,00	11.3	43.3	0.4	0.04	0.00	0.00	0.00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 6											
Завтрак											
68	Каша пшеничная молочная	200	5.4	8.3	20.6	240.0	148.0	0.6	0.28	0.16	0.72
194	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,3	43,3	0,4	0.04	0.00	0.00	0,00
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	2.45	7.55	14.62	136.0	9.3	0.62	0.05	0.03	0
Второй завтрак											
130	Сок	100	0.00	0,00	14.6	66.7	10.15	2.03	0.2	0.5	11
Обед											
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	45	0.1	5.3	3.02	64.1	25.0	0,45	0,04	0,04	52.3 3
3	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/4	7.65	3.58	10.64	105.44	25.44	1.12	0.12	0.16	4.43
	Плов с мясом	150									
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.8	84.8	23.86	0.93	0.001	0.00 1	0.3
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0
Полдник											
122	Блины с джемом	110/15	6.6	11.37	53.27	341	87.8	1.0	0.08	0.14	0.22
127	Молоко стерилизованное	150	2.3	2.7	3.41	46.7	100.8	0,1	0,02	0,11	0,5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
Завтрак											
10	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.99	8.25	17.0	164.0	142.0	0.7	0.1	0.2	0.7
397	Какао на молоке	150	5.2	5.3	18.6	141.5	92.14	0.29	0.01	0.1	0.45
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0	9.3	0.62	0.05	0.03	0.0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
3	Суп «Шахтерский»	200	4.33	4.66	13.64	111	16.77	0.91	0,04	0.08	4.0
321	Картофельное пюре	120	3.06	4,80	20.43	137.25	36.97	1.0	0,3	0,11	0.18
48	Капуста тушёная	100	3.18	6.72	6.97	119.7	88.95	1.26	0.04	0.05	0.16
282	Котлета мясная	70	11.0	8.1	11.0	160.0	31.0	1.05	0.07	0.11	0.11
376	Компот из кураги и изюма	150	0.25	0.15	16.5	87.5	6.34	5.4	0,015	0,00	0.21
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0.0
Полдник											
415	Булочка «Домашняя»	70	4.58	8.5	49.4	267.9	9.7	0.6	0.05	0,02	0,00
194	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.3	43.3	0.4	0,04	0,00	0,00	0.00

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 8											
Завтрак											
231	Сырники из творога со сметанным соусом	120/9	22.4	15.2	13.6	280.0	186.4	0.92	0,92	0.32	0.3
195	Чай с молоком и сахаром	150	11,17	1,3	13,1	66,6	44,3	0.06	0.001	0.005	0,22
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
10	Салат из моркови	45	0,45	2,03	6,5	45,0	9,3	0,25	0,02	0,03	0,78
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	3.43	4.08	11.62	94.6	40.2	1.36	0.07	0.04	5.02
282	Биточки куриные	70	11.0	8.1	11.0	160.0	31.0	1.05	0.07	0.11	0.11
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	270.51	14.23	4.54	0,21	0,10	0,00
376	Компот из кураги	150	0.25	0.15	16.5	67.5	6.34	0.4	0.015	0.00	0.21
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0
Полдник											
	Вафли	50	9,4	2,97	20,43	245	1.08	0.12	0.07	0.07	0.03
	Ацидолакт	150	3,5	4,37	5,6	127	180	0,15	0,06	0,23	1.2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 9											
Завтрак											
70	Каша рисовая молочная	200	4.5	6.7	23.5	179.2	141.5	0.42	0.04	0.16	0.8
126	Кофейный напиток на молоке	150	3,82	4,2	18.0	121.1	159	0.12	0.1	0.25	6,13
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	2.45	7.55	14.62	136.0	9.3	0.62	0.05	0.03	0.00
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
418	Салат из отварной свеклы	45	0,6	2,4	6,9	50,2	10,0	0,41	0,01	0,01	0,3
43	Суп «Крестьянский»	200	1.89	4.6	9.29	86.0	20.68	0.36	0.02	0.02	4.8
255	Котлета рыбная	70	9.31	3.2	6.7	94.0	37.3	0,5	0,06	0,07	0,3
204	Макароны отварные	150	7.6	7.65	24.0	176.0	75.6	1.05	0,045	0,045	0.7
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,01	20.8	84.8	23.86	0,93	0,001	0,001	0,3
123	Хлеб ржаной	30	2.25	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.1	0.00
Полдник											
56	Омлет натуральный запечённый	120	22.4	15.2	13.6	280.0	186.4	0.92	0.92	0.32	0.3
194	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.3	43.3	0.4	0.04	0.00	0.00	0.00
122	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	77.0	1.08	0.12	0.07	0.03	0

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещ-ва		Витамины, мг		
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, ккал.	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 10											
Завтрак											
185	Каша манная молочная	200	5.4	7.23	23.5	191.7	94.0	0.3	0.045	0.105	0.17
397	Какао на молоке	150	5.2	5.3	18.6	141.5	92.14	0.29	0.01	0.1	0.45
2	Бутерброд с джемом	30/15	2.05	3.03	25.3	131.0	8.6	0,65	0,05	0,01	0,1
Второй завтрак											
	Фрукты	100	0.36	0.14	12.13	57.0	1.9	13.0	1.3	1.7	5.6
Обед											
9	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,73	4,08	4,33	50,35	17,48	0,26	0,01	0,01	6,89
35	Суп картофельный с бобовыми	200	5.7	0.48	16.12	102.0	48.0	2.12	0.2	0.06	4.3
94	Жаркое «По домашнему»	150	5.4	8.5	16.59	167.0	60.75	2.0	0,15	0,18	6,15
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.8	84.8	23.86	0.93	0.001	0.001	0.3
123	Хлеб ржаной	30	2.55	1.75	13.2	81.6	21.9	0.84	0.13	0.10	0
Полдник											
212	Лапшевник с творогом и сметанным соусом	120/9	9.6	7.8	16.6	209.0	70.0	0.96	0.06	0.11	0.1
195	Чай с молоком и с сахаром	150	1.17	1.3	13.1	66.6	44.3	0.06	0.001	0.005	0.22