Аёшинский детский сад
филиал МБОУ Толстомысенской СОШ №7

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 – 3 ЛЕТ

Маштарова Татьяна Сергеевна

Подписан: Маштарова Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, S=Красноярский край, T=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТОЛСТОМЫСЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7, СНИЛС=04900819047, ИНН=242900765776, E=tanyamash03051973@yandex.ru, G=Татьяна Сергеевна, SN=Маштарова, CN=Маштарова Татьяна Сергеевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-18 11:02:19

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 1
Неделя: первая
Возрастная группа: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	2,4	3,82	21,04	128	0	199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0,02	77	1,19	413
	Итого	**340**						
Второй завтрак 10.30	Плоды или ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**435**	**7,86**	**14,06**	**44,68**	**380,6**	**10,19**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	1,19	2,07	2,5	33,4	4,4	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	63
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,5	12,4	3,28	186,7	0,007	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,41	3,61	21,15	134,7	0	335
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Итого обед	**640**	**27,02**	**21,78**	**82,39**	**631,55**	**10,87**	
полдник	Запеканка манная	100	4,4	3,18	27,6	156,6	0,32	202
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**250**	**8,75**	**6,93**	**33,6**	**231,6**	**1,37**	
	Итого день 1	**1325**	**43,63**	**42,77**	**160,67**	**1243,75**	**22,43**	
	рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	отклонение	**+75**	**+9,63**	**+4,7**	**-1,3**	**+123,75**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ / Т.С.Маштарова/

День: 2
Неделя: первая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	100
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**12,55**	**13,86**	**50,64**	**336,9**	**10,95**	
Обед	Кукуруза консервированная	40	1,15	2,47	3,21	39,7	3,72	Гот.пр.
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Каша ячневая вязкая	120	2,59	3,38	16,56	107,4	0	331
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Итого обед	**690**	**25,74**	**21,4**	**76,71**	**600,2**	**85,92**	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	50	7,57	5,38	12,17	127	0,1	249
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Итого полдник	**200**	**11,92**	**9,13**	**18,47**	**203**	**0,55**	
	Итого за 2 день	**1330**	**50,21**	**44,39**	**145,82**	**1140,1**	**97,42**	
	рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	отклонение	**+80**	**+16,21**	**+6,39**	**-16,18**	**+20,1**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 3
Неделя: первая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша жидкая геркулес с сахаром и маслом	150	2,85	5,01	19,23	133	0	199
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	2
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	414
	итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**8**	**11,3**	**59,92**	**37106**	**10,03**	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	69
	Котлета	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59	354
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Кисель	150	0	0	19,16	75,83	24,09	
	Итого обед	**630**	**19,6**	**17,67**	**81,81**	**561,05**	**53,62**	
полдник	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	162	0	450
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**200**	**8,31**	**7,81**	**33,24**	**237**	**1,05**	
	Итого за 3 день	**1270**	**35,91**	**36,78**	**174,97**	**1169,65**	**64,7**	
	рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	отклонение	**+20**	**+1,9**	**-1,2**	**+12,9**	**+49,65**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ / Т.С. Маштарова/

День: 4
Неделя: первая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	150	3,46	4,57	24,7	154	0	199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Итого	**340**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**435**	**6,34**	**12,49**	**55,42**	**358,6**	**10,42**	
Обед	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	292
	Сок	150	0,75	0	15	60	0	418
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Итого обед	**605**	**31,69**	**12,11**	**67,43**	**503,3**	**25,03**	
полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Итого полдник	**215**	**10,31**	**15,12**	**8,68**	**212**	**2,15**	
	Итого за 4 день	**1255**	**48,34**	**39,71**	**131,53**	**1073,9**	**37,6**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+5**	**+14,34**	**+1,7**	**-30,47**	**-46,1**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 5
Неделя: первая
Возрастная группа: 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	3,3	4,06	26,13	154	0	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**8,43**	**11,31**	**56,68**	**360,6**	**9,09**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	1,19	2,07	2,5	33,4	4,4	10
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	95
	Тефтели мясные с соусом №372	120	8,83	6,24	10,3	133	0,45	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,9	195	0	330
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Итого обед	**690**	**28,59**	**20,66**	**102,98**	**710,45**	**12,44**	
полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**215**	**8,91**	**7,81**	**33,75**	**241**	**1,29**	
	Итого за 5 день	**1345**	**45,93**	**39,78**	**193,41**	**1312,05**	**22,82**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+95**	**+11,93**	**+1,78**	**+31,41**	**+192,05**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысанской СОШ №7
/Т.С. Маштарова/

День: 6
Неделя: вторая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	2,32	3,96	28,97	161	0	182
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0,02	77	1,19	413
	Итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**7,78**	**10,58**	**59,05**	**406,6**	**10,24**	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Итого обед	**610**	**23,76**	**12,75**	**84,34**	**545,1**	**84,44**	
полдник	Пирожки простые печеные с фаршем №500	50	3,15	1,82	20,46	111	0,34	437
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**200**	**7,48**	**5,57**	**26,46**	**186**	**1,39**	
	Итого за 6 день	**1250**	**39,02**	**28,9**	**169,85**	**1137,7**	**96,07**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**0**	**+5,02**	**-9,1**	**+7,8**	**+17,7**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толгомысенской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 7
Неделя: вторая
Возрастная группа: 1,5 -3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша жидкая манная с сахаром и маслом	150	2,4	3,82	21,04	128	0	199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Итого	**340**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**435**	**8,36**	**14,45**	**57,62**	**392,6**	**10,2**	
Обед	Кукуруза консервированная	40	1,15	2,47	3,21	39,7	3,72	Гот.пр.
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	63
	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,16	1,9	69	0,5	260
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	339
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Кисель	150	0	0	19,16	75,83	24,91	
	Итого обед	**630**	**17,38**	**13,16**	**63,38**	**486,33**	**49,82**	
полдник	Вареники с творогом с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12	244
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Итого полдник	**215**	**13,49**	**11,97**	**16,79**	**2,29**	**2,17**	
	Итого за 7 день	**1280**	**39,23**	**39,53**	**137,79**	**1107,93**	**62,19**	
	рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+30**	**+5,2**	**+1,58**	**-24,21**	**-12,07**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 8
Неделя: вторая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом	150	3,31	3,95	25,2	150	0	199
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**8,44**	**11,2**	**55,75**	**356,6**	**9,09**	
Обед	Зеленый горошек консервированный	40	1,19	2,07	2,5	33,4	4,4	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Каша ячневая вязкая	120	2,59	3,38	16,65	107,4	0	331
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	Итого обед	**690**	**25,42**	**22,52**	**77,71**	**612,85**	**20,07**	
полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**215**	**10,08**	**14,79**	**7,1**	**202**	**1,15**	
	Итого за 8 день	**1345**	**43,94**	**48,51**	**140,56**	**1171,45**	**30,31**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+95**	**+9,9**	**+10,5**	**-19,4**	**+51,45**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ Т.с. Маштарова/

День: 9
Неделя: вторая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энегр. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,2	108,9	0,68	100
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	2
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	Итого	**345**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**440**	**7,19**	**8,2**	**51,28**	**306,5**	**10,95**	
Обед	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Тефтели мясные	120	8,14	9,04	10,3	155	0,45	
	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,99	103,08	9,95	362
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	418
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Итого обед	**675**	**24,27**	**21,25**	**65,61**	**596,38**	**18,05**	
полдник	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	441
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**210**	**8,81**	**6,73**	**50,12**	**297**	**1,13**	
	Итого за 9 день	**1325**	**40,27**	**36,18**	**167,01**	**1199,88**	**30,13**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+75**	**+6,27**	**-1,82**	**+5,01**	**+79,88**		

Утверждаю: и.о директора
МБОУ Толстомысенской СОШ №7
_____ /Т.С. Маштарова/

День: 10
Неделя: вторая
Возрастная группа: 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. «С»	№ рец.
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,67	4,86	25,83	166	0	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
	Итого	**340**						
Второй завтрак 10.30	Плоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	9	39,6	9	386
	Итого завтрак	**435**	**9,82**	**14,77**	**60,08**	**411,6**	**9,98**	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,16	1,9	69	0,5	260
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	339
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0	15	70,5	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	12	60	0	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Итого обед	**630**	**17,81**	**13,94**	**75,83**	**497,9**	**99,05**	
полдник	Макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	0,33	222
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Итого полдник	**305**	**12,08**	**10,66**	**29,03**	**260**	**1,38**	
	Итого за 10 день	**1370**	**39,71**	**39,37**	**164,94**	**1169,5**	**110,4**	
	Рекомендовано	**1250**	**34**	**38**	**162**	**1120**		
	Отклонение	**+120**	**+5,71**	**+1,37**	**+2,94**	**+49,5**		
	Итого за весь период 10 дней	**калорийность**	**белки**	**жиры**	**углеводы**			
		11725,91	**426,19**	**395,98**	**1586,5**			
	Среднее	**1172,5**	**42,6**	**39,5**	**158,6**			
	Норма	**1120**	**34**	**38**	**162**			