

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области «Суворовская начальная
школа»



С. Д. Осипова

«09» Июня 20 24 г.

ГБОУ ТО «Суворовская начальная школа»

ПРИМЕРНОЕ

10 дневное меню

Для детей с 2 до 3 лет

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 2 до 3 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты	витамин с
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							1 день	
	Каша жидкая пшеничная	г	160	3,460	4,570	27,350	154,000	199	0
	Бутерброд с сыром	г	40	4,650	3,260	14,490	106,000	3	0,07
	Какао с молоком	г	150	3,150	2,720	12,860	89,000	416	1,2
	Яйца ,запеченные в сметанном соусе	г	60	3,030	4,760	2,680	66,000	228	0,01
	Итого завтрак:		415	11,260	10,550	54,700	415,000		1,28
	II завтрак								
	Сок яблочный	г	150	0,500	0,000	10,100	42,660	418	2
	Обед								
	Икра кабачковая для детского питания	г	30	0,360	1,420	2,310	23,250	57	2,25
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	180	1,080	3,500	6,100	61,020	73	13,29
	Макаронник с печенью	г	160	15,310	7,320	36,010	271,000	309	5,26
	Соус сметанный с томатом	г	15	0,21	0,750	0,870	11,120	373	0,0055
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Батон нарезной	г	10	0,790	0,100	4,830	23,330	б/н	0
	Компот из мандаринов	г	150	0,300	0,075	25,500	103,000	392	7,35
	Итого обед:		565,00	19,370	13,405	82,300	531,840		28,16
	Уплотненный полдник								
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном(50/15)	г	65	6,500	2,550	7,170	73,600	277/372	0,24
	Капуста, тушеная в молоке	г	120	2,470	0,520	11,300	90,120	355	20,58
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0

	Молоко кипяченое	г	180	5,580	4,880	9,070	102,000	419	2,46
	Коржик молочный	г	50	3,260	5,620	30,980	187,300	492	0,03
	Итого полдник:	г	435,00	19,130	13,810	65,200	492,140		23,31
	Итого за день:	г	1565,00	50,260	37,765	212,300	1 481,640		54,75
2 день	Завтрак							2 день	
	Запеканка из творога	г	130	11,400	7,840	11,150	161,200	251	0,12
	Соус молочный сладкий	г	40	0,390	0,900	2,650	20,300	369	0,065
	Бутерброд с маслом	г	40	2,450	7,550	14,620	136,000	1	0
	Салат из моркови и яблок	г	100	0,860	5,220	7,870	81,900	41	6,95
	Чай с лимоном	г	150	0,070	0,010	7,100	29,000	412/410	1,42
	Итого завтрак:		460	15,170	21,520	43,390	428,400		8,555
	II завтрак								
	Бананы	г	120	1,800	0,600	25,200	114,000	386	10
	Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	г	40	0,450	2,480	1,890	31,640	14	12,25
	Суп фасолевый	г	180	5,160	0,620	16,990	94,320	93	8,46
	Мясо тушеное с овощами в соусе	г	180	17,150	14,060	11,670	228,000	290	3,71
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Батон нарезной	г	10	0,790	0,100	48,300	23,330	б/н	0
	Компот из свежих яблок	г	150	0,120	0,120	17,600	73,200	390	1,29
	Итого обед:		580,00	24,990	17,620	103,130	489,610		25,71
	Итого полдник:	г	0	0,000	0,000	0,000	0,000		0
	Уплотненный полдник								
	Винегрет овощной	г	140	1,900	8,700	11,800	132,720	46	14,35
	Тефтели из печени с рисом	г	160	15,340	13,180	26,100	316,000	301/368	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	
	Вафли	г	20	0,330	0,390	9,270	42,000	588	0
	Сок персиковый	г	150	0,458	0,300	22,000	102,000	418	0,26
	Итого полдник:	г	470	19,348	22,810	75,850	631,840	147	14,61
	Итого за день:	г	1630	61,308	62,550	222,370	1 663,850		58,88
3 день	Завтрак							3 день	
	Каша жидкая манная	г	160	3,460	4,570	24,700	128,000	199	0
	Яйца вареные	г	40	5,080	4,600	0,280	63,000	227	0
	Печенье.	г	30	2,250	2,940	22,200	125,100	590	
	Масло порциями	г	5	0,040	3,620	0,070	33,000	6	
	Кофейный напиток с молоком	г	150	2,340	2,000	10,630	70,000	126	0,98
	Итого завтрак:		385	13,170	17,730	57,880	419,100		0,98

	II завтрак								
	Молоко кипяченое	г	180	5,580	48,800	9,070	102,000	419	2,46
	Обед								
	Салат из свеклы	г	30	0,480	1,800	2,500	28,170	34	2,85
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	г	180	4,000	2,200	0,700	80,820	90/132/61	8,05
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	г	175	9,370	5,750	25,170	189,730	308/373	5
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Сок абрикосовый	г	150	0,750	0,150	19,050	79,000	394	0,3
	Итого обед:		570	17,110	10,290	61,350	451,840		16,20
	Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный с маслом (150/5)	г	155	13,710	24,540	2,660	286,290	229	0,1
	Салат из горошка зеленого консервированного	г	40	1,180	2,080	2,500	33,440	10	4,4
	Йогурт питьевой" Клубничный"	г	180	6,120	4,500	9,900	113,040	420	1,26
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	0
	Апельсин	г	110	0,990	0,220	8,900	47,300	386	58
	Сушка	г	30	2,730	2,460	20,040	115,800	1	0
	Итого полдник:	г	365,00	26,710	34,160	54,020	654,550		63,76
	Итого за день:	г	1500	62,570	110,980	182,320	1 627,490		83,40
4 день	Завтрак							4 день	
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	150	4,310	3,900	14,120	108,900	100	0,68
	Бутерброд с сыром	г	40	4,650	3,260	14,490	106,000	3	0,07
	Какао с молоком	г	150	3,150	2,720	12,860	89,000	416	1,2
	Итого завтрак:		340	12,110	9,880	9,880	303,900		1,95
	II завтрак								
	Груша	г	112	0,440	0,330	11,530	50,960	386	
	Обед								
	Икра кабачковая для детского питания	г	30	0,360	1,420	2,310	23,250	57	2,25
	Рассольник ленинградский	г	180	1,510	3,680	66,360	86,900	82	5,40
	Птица, тушенная в соусе с овощами	г	160	7,690	4,930	14,650	134,220	319	6,52
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0

	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Сок яблочный	г	150	0,750	0,000	15,150	64,000	418	3
	Итого обед:		560	12,820	10,750	123,930	433,450		17,17
	Уплотненный полдник								
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	г	65	10,500	4,900	2,630	97,500	284	0,19
	Пюре картофельное	г	120	2,450	3,840	16,340	109,800	336	14,52
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Огурец соленый	г	40	0,320	0,040	0,600	4,000	б/н	0
	Сушка	г	50	4,550	4,100	34,000	193,000		0
	Напиток из плодов шиповника	г	150	0,510	0,210	14,230	61,000	417	75
	Итого ужин:	г	395,00	19,650	13,330	74,480	504,420		89,71
	Итого за день:	г	1407	45,020	34,290	219,820	1 292,730		108,83
5 день	Завтрак							5 день	
	Каша из смеси круп с изюмом	г	150	7,810	8,160	30,590	227,000	191	0,89
	Бутерброд с маслом	г	40	2,450	7,550	14,620	136,000	1	0
	Омлет с зеленым горошком	г	65	4,570	9,500	3,790	119,000	233	0,5
	Чай с сахаром	г	150	0,040	0,010	6,990	28,000	411/410	0,02
	Итого завтрак:	г	405	14,870	25,220	55,990	510,000		1,41
	II завтрак								
	Сок яблочный	г	150	0,750	0,000	15,150	64,000	418	2
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	40	0,440	2,460	0,056	29,680	15	6,69
	Борщ с капустой и картофелем	г	180	1,300	3,540	9,180	73,800	63	7,40
	Макаронные изделия отварные(вермишель)	г	110	4,040	3,300	19,390	123,500	335	0
	Гуляш из отварного мяса	г	100	12,850	10,340	3,300	157,500	293	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Итого за обед:	г	600	20,570	19,390	59,502	506,390		15,92
	Уплотненный полдник								
	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	130	9,240	6,320	5,370	234,000	245	0,12
	Булочка домашняя	г	50	3,640	6,250	26,960	179,000	452	0
	Бананы	г	120	1,500	0,500	21,000	95,000	386	10
	Чай с лимоном	г	150	0,070	0,010	7,100	29,000	412/410	1,42
	Салат из моркови и яблок	г	100	0,860	5,220	7,870	81,900	41	6,95

	Икра кабачковая для детского питания	г	30	0,360	1,420	2,310	23,250	57	2,25
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	180	1,080	3,500	6,100	61,020	74	13,29
	Жаркое по -домашнему	г	180	22,000	5,640	19,580	217,000	96	7,68
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из свежих плодов (груш)	г	150	0,120	0,090	18,000	73,500	390	0,6
	Итого обед:		560	26,070	11,040	59,920	448,890		23,82
	Уплотненный полдник								
	Котлета рыбная запеченая с соусом сметанным с томатом (50/15)	г	65	6,940	3,100	6,010	79,500	271/373	0,41
	Овощи отварные с маслом	г	120	1,570	3,660	6,100	57,960	338	4,41
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Зефир	г	20	0,180	0,020	15,580	103,200	507	0
	Напиток из плодов шиповника	г	180	0,610	0,250	18,670	79,000	417	90
	Итого полдник:	г	405,00	10,620	7,270	53,040	358,780		94,82
	Итого за день:	г	1495	52,310	32,970	173,360	1 257,710		120,95
8 день	Завтрак							8 день	
	Каша вязкая гречневая	г	160	4,570	4,860	25,830	166,000	182	0
	Бутерброд с маслом	г	40	2,450	7,550	14,620	136,000	1	0
	Какао с молоком	г	150	3,150	2,720	12,860	89,000	416	1,2
	Итого завтрак:		350	10,170	15,130	53,310	391,000		1,2
	II завтрак								
	Йогурт питьевой" Клубничный"	г	180	6,120	4,500	9,900	113,040	420	1,26
	Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	40	0,300	2,420	0,940	26,920	13	3,8
	Борщ с капустой и картофелем	г	180	1,300	3,540	9,180	73,800	63	7,40
	Кнели куриные с рисом	г	50	8,860	8,300	3,150	122,500	329	0,3
	Картофель в молоке	г	110	2,570	2,730	14,470	92,840	337	11,85
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	г	150	0,330	0,150	0,640	84,750	394	0,3
	Итого обед:		545,000	16,530	17,650	45,650	494,490		23,65
	Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром (60/5/5)	г	133	18,950	13,870	19,570	278,780	243/244	0,23

	Йогурт питьевой" Клубничный"	г	180	6,120	4,500	9,900	113,040	420	1,05
	Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	г	30	0,250	1,530	0,780	17,940	20	1,7
	Суп - лапша домашняя	г	180	1,600	3,600	8,600	73,620	126/94/60	0,36
	Котлеты рубленые из птицы	г	50	8,080	7,020	8,310	130,830	322	0,41
	Каша рассыпчатая (гречневая)	г	110	6,300	4,470	28,340	178,750	332	0
	Соус сметанный	г	15	0,210	0,750	0,870	11,120	372	0,0055
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	г	150	0,330	0,150	0,640	84,750	394	0,3
	Итого обед:		570	19,280	17,910	61,470	571,130		2,78
	Уплотненный полдник								
	Рыба припущенная	г	65	10,980	0,360	0,200	48,400	259	0,27
	Пюре картофельное	г	120	2,450	3,840	16,340	109,800	339	14,52
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	0
	Булочка ванильная	г	50	3,950	4,060	27,240	161,000	450	0
	Напиток из плодов шиповника	г	150	0,510	0,210	14,230	61,000	417	75
	Итого полдник:	г	415,00	19,870	8,830	68,030	438,880		89,79
	Итого за день:	г	1540	56,220	42,210	183,690	1 422,550		95,11

За 10 дней

85,4498 55,4455 195,1808 1504,773

42 47 203 1400

не менее

25,2 28,2 121,8 840