## **УТВЕРЖДАЮ**

Директор государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская начальная дікола»

С. Д. Осипова 9 3 1110 гр. 20 2 у г.

## ГОУ 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		: блюда	Пиі	цевые веще	ества	Энергетичес	Номер	
				Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность, ккал	рецептур ы или технологи ческой карты	витамин с
1 день	Завтрак	1937	1727	NAME OF TAXABLE	ENGL:	BERLIN.	E I SILI	1 день	
	Каша жидкая пшенная	Γ	160	3,460	4,570	27,350	154,000	199	(
	Бутерброд с сыром	Γ	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			(A) 150				A - Val-	
	Сок яблочный	Г	150	0,500	0,000	10,100	42,660	418	2
	Обед								
	Икра кабачковая для детского питания	Γ	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	Γ	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	Γ	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			1 11 11 11					
	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	Γ	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:	Γ	1565,00	50,260	37,765	212,300	1 481,640		54,75
2 день	Завтрак			-	The same of	Marie Toleran		2 день	
	Запеканка из творога	Г	130	11,400	7,840	11,150	161,200	251	0,12
	Соус молочный сладкий	Γ	40	0,390	0,900	2,650	20,300	369	0,065
	Бутерброд с маслом	Γ	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	Γ	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
W S	II завтрак	1		in-gaunt	10 21 11				120 - 116 V
	Бананы	г	120	1,800	0,600	25,200	114,000	386	10
	Обед								
	Салат из свежеих помидоров с луком	Γ	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	Γ	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			La Paralle					
	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	Γ	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	THE ST					- Luffre Co.	3 день	
	Каша жидкая манная	Γ	160	3,460	4,570	24,700	128,000	199	0
	Яйца вареные	Γ	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	Γ	5	0,040	3,620	0,070	33,000	6	
	Кофейный напиток с молоком	Γ	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	77 45 E		COLUMN TO STATE OF				F 12 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	- 00 - 52
	Молоко кипяченое	Г	180	5,580	48,800	9,070	102,000	419	2,46
	Обед								
	Салат из свеклы	Γ	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	Γ	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	(
	Батон нарезной	Г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	C
	Сок абрикосовый	Γ	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				1 1000	173-11-2011		B 15-77	
	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	Γ	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	C
	Апельсин	Γ	110	0,990	0,220	8,900	47,300	386	58
	Сушка	Γ	30	2,730	2,460	20,040	115,800	1	C
	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		1274		STERNING		The second	4 день	STATE OF
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	150	4,310	3,900	14,120	108,900	100	0,68
	Бутерброд с сыром	Γ	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	-203	1900/8/200			3 F.	BWR		
	Груша	r	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	Γ	180	1,510	3,680	66,360	86,900	82	5,40
	Птица, тушеная в соусе с овощами	Γ	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

Бат	он нарезной	Г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	
Сок	с яблочный	Г	150	0,750	0,000	15,150	64,000	418	
Ито	ого обед:		560	12,820	10,750	123,930	433,450		17,1
Упл	лотненный полдник	296			( ) = = T	\$-14-15-L		a breaking	
Суф	рле из рыбы с маслом сливочным	Г	65	10,500	4,900	2,630	97,500	284	0,1
Пю	ре картофельное	Г	120	2,450	3,840	16,340	109,800	336	14,5
Хле	еб ржано-пшеничный	Г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	
Огу	рец соленый	Г	40	0,320	0,040	0,600	4,000	б/н	
Суп		Г	50	4,550	4,100	34,000	193,000		
	иток из плодов шиповника	Γ	150	0,510	0,210	14,230	61,000	417	7
	Итого ужин:	Г	395,00	19,650	13,330	74,480	504,420		89,7
	Итого за день:	Г	1407	45,020	34,290	219,820	1 292,730		108,8
5 день	Завтрак	700			ER WINSTE	CHARLES AND	The state of	5 день	
	па из смеси круп с изюмом	Г	150	7,810	8,160	30,590	227,000	191	0,8
	ерброд с маслом	Γ	40	2,450	7,550	14,620	136,000	1	
	лет с зеленым горошком	Г	65	4,570	9,500	3,790	119,000	233	C
	і с сахаром	Г	150	0,040	0,010	6,990	28,000	411/410	0,
	ого завтрак:	Г	405	14,870	25,220	55,990	510,000		1,4
	автрак	1125		-Politions		ENEW PARKET		6 100	
	с яблочный	Γ	150	0,750	0,000	15,150	64,000	418	
	Обед								
Сал	ат из свежих помидоров и огурцов	r	40	0,440	2,460	0,056	29,680	15	6,0
Бор	щ с капустой и картофелем	Г	180	1,300	3,540	9,180	73,800	63	7,
Мак	каронные изделия отварные( мишель)	Г	110	4,040	3,300	19,390	123,500	335	
	яш из отварного мяса	Γ	100	12,850	10,340	3,300	157,500	293	C
Хле	еб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	
Бато	он нарезной	Γ	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	
Ито	ого за обед:	r	600	20,570	19,390	59,502	506,390		15,
Упл	потненный полдник	PT /C	7 7 7 5 7	habita june			-5359	INPECT	SEPARA S
1 -	рники из творога со сгущеным оком	Γ	130	9,240	6,320	5,370	234,000	245	0,
	очка домашняя	r	50	3.640	6,250	26,960	179.000	452	
	аны	Г	120	1,500	0,500	21,000	95,000	386	•
Чай	с лимоном	Г	150	0,070	0,010	7,100	29,000	412/410	1,4
Сал	ат из моркови и яблок	г	100	0,860	5,220	7,870	81,900	41	6,

	Итого полдник:	Г	555,00	15,310	18,300	68,300	618,900		18,49
	Итого за день:	r	2170	73,300	85,890	248,138	2 177,450		37,8
6 день	Завтрак	17-53						6 день	
	Каша жидкая рисовая	г	160	2,120	3,890	26,860	151,000	199	
	Яйца вареные 1/2	г	20	2,540	2,300	0,140	31,500	227	
	Закрытые бутерброды с джемом	r	45	2,460	3,930	21.750	132.000	5	0.2
	Кофейный напиток с молоком	Γ	150	2,340	2,000	10,630_	70,000	126	0,9
	Итого завтрак:		375,000	9,460	12,120	59,380	384,500		1,2
	II завтрак			BEALWAY.		Ver I to A			
	Йогурт питьевой" Персиковый"	й	180	6,120	2,040	9,900	113,040	420	1,0
	Обед								
	Салат из свеклы	г	30	0,480	1,800	2,500	28,170	34	2,8
	Суп картофельный	Г	180	1,680	2,020	11,970	72,900	83	8,6
	Шницель рубленный	Г	60	9,320	6,850	9,420	137,140	299	0,0
	Капуста тушеная	r	110	202,000	3,480	7,880	82,610	354	18,
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	(
	Батон нарезной	Γ	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	Г	150	0,330	0,150	0,640	84,750	394	0,
	Итого обед:		565	216,320	14,690	46,340	479,690		30,6
188	Уплотненный полдник			JE LEWS		8 79 6			me 1
	Пюре картофельное	Γ	120	2,450	3,840	16,340	109,800	339	14,5
	Рыба отварная с соусом сметанным	Г	65	8,990	1,090	1,260	51,120	256/372	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	
	Помидор в нарезке.	Γ	40	0,460	0,060	1,530	8,500	54	1
	Яблоко	Γ	110	0,440	0,440	10,780	48,400	386	
	Сок абрикосовый	Г	150	0,750	0,000	19,050	79,000	418	
		Г			-,				
	Итого полдник:	Г	395,00	14,410	5,670	9,270	42,000		46,8
	Итого за день:	Г	1515	246,310	34,520	124,890	1 019,230		79,8
7 день	Завтрак	1601	53 (0)					7 день	,
Д	Каша жидкая манная	Г	160	3,460	4,570	24,700	154,000	199	-
	Бутерброд с сыром	Г	40	4,650	3,260	14,490	106,000	3	0,0
	Чай с молоком	Г	150	2,650	2,330	11,310	77,000	413/410	1,1
	Итого завтрак:		350	10,760	10,160	50,500	337,000		1,2
	Партич								
	II завтрак Кисломолочный напиток "Снежок"	r	100	4,860	4,500	9,900	113,040	420	1,0
	Обед	Г	180	4,000	4,300	7,700	113,040	420	1,0

	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	Γ	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	C
	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
THERM	Уплотненный полдник	300		19330110			BY VILLE		
	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	r	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	C
	Зефир	Γ	20	0,180	0,020	15,580	103,200	507	C
	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	ALC:	frank, s		BURNISH		D. BERTHELL	8 день	
	Каша вязкая гречневая	Г	160	4,570	4,860	25,830	166,000	182	C
	Бутерброд с маслом	Γ	40	2,450	7,550	14,620	136,000	1	(
	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	TESS.		M32 55-					
	Йогурт питьевой" Клубничный"	Г	180	6,120	4,500	9,900	113,040	420	1,26
	Обед								
	Салат из свежих огурцов	Γ	40	0,300	2,420	0,940	26,920	13	3,8
	Борщ с капустой и картофелем	Γ	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	Γ	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	C
	Батон нарезной	Г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	Γ	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	1							
	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром (60/5/5)	Г	133	18,950	13,870	19,570	278,780	243/244	0, <b>2</b> 3

	Кисель из джема	Γ	180	0,080	0,000	21,080	84,780	401	0,31
	Мандарин	Г	105	0,840	0,210	7,870	39,900	386	38
	Сушка	r	50	4,550	4,100	34,000	193,000		0
	Итого полдник:	Г	463	24,420	18,180	82,520	596,460		38,54
	Итого за день:	г	1538	57,240	55,460	191,380	1 594,990		64,65
9день	Завтрак	to the	- 100	57,240				9 день	The state of the s
	Каша жидкая рисовая	Γ	160	2,120	3,890	26,860	151,000	199	0
	Закрытые бутерброды с джемом	Γ	45	2,460	3,930	21,750	132,000	5	0,24
	Кофейный напиток с молоком	Γ	150	2,340	2,000	10,630	70,000	126	0,98
	Итого завтрак:		355	6,920	9,820	59,240	353,000		1,22
	II завтрак					M. R. R. R. R.	No. of the last		1/2 E
	Сок виноградный	Γ	150	0,450	0,300	24,450	102,000	418	3
	Обед								
-	Салат из свежеих помидоров с луком	Г	40	0,450	2,480	1,890	31,640	14	
	Суп картофельный с бобовыми	Г	180	3,950	3,790	11,750	97,020	87	3,60
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	Г	190	113,430	9,040	20,260	219,000	315/373	20,03
	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 (яблок)	Γ	150	0,120	0,120	17,600	73,200	390	1,29
	Итого обед:		595	120,460	15,820	65,430	494,980		24,92
	Уплотненный полдник	3	1000000	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN	The Labor			P 1	
	Омлет натуральный с маслом	- г	155	13,710	24,540	2,660	286,290	229	0,1
	Салат из горошка зеленого консервированного	r	40	1,180	2,080	2,500	33,440	10	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,020	58,680	б/н	0
	Кисломолочный напиток "Снежок"	Г	180	4,860	4,500	19,440	137,700	420	1,62
	Яблоко	Γ	100	0,400	0,400	9,800	44,000	386	7
	Итого полдник:	Г	535,00	22,130	31,880	44,420	560,110	_	13,12
	Итого за день:	- Г	_ 1635	149,960	57,820	193,540	1 510,090		42,26
10день	Завтрак				ARLI PE			10 день	. (2)
	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")	Г	160	3,690	5,400	22,560	133,000	199	0
	Бутерброд с сыром	Γ	40	4,650	3,260	14,490	106,000	3	0,07
	Яйцо вареное 1/2	r	20	2,540	2,300	0,140	31,500	227	0
	Чай с лимоном	r	150	0,070	0,010	7,100	29,000	412/410	1,42
	Итого завтрак:		375	10,950	10,970	44,290	299,500		1,49
	II завтрак	1	79						

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 рубленные из птицы	r	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	Z-T		THE REAL PROPERTY.		MASSIC		The selling	
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	r	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:	Γ	415,00	19,870	8,830	68,030	438,880		89,79
Итого за день:	Γ	1540	56,220	42,210	183,690	1 422,550		95,11
3э 10 пирії			85 4498	55 4455	195 1808	1504 773		

За 10 дней

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

 42
 47
 203
 1400

 25,2
 28,2
 121,8
 840

не менее