



Ольга Николаевна Ламзина

Подписан: Ольга Николаевна Ламзина

DN: C=RU, OU=ОО, O="МКОУ ""  
Большеплотовская СШ № 22""  
CN=Ольга Николаевна Ламзина,  
[Eschool22.stremov@yandex.ru](mailto:Eschool22.stremov@yandex.ru)  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-09-02 11:36:04  
Foxit Reader Версия: 9.7.1

**Примерное десятидневное меню  
Для воспитанников структурного дошкольного подразделения  
МКОУ «Большеплотовская СШ №22»  
для 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>1 день. Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	<b>307</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>260</b>	<b>13,21</b>	<b>18,6</b>	<b>30,25</b>	<b>344,5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	<b>21</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,18</b>	<b>14,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из моркови	30	0,3	3,0	2,7	39,6	<b>19</b>
	Щи из св.капусты на к/б	150	3,6	4,68	6,66	87,66	<b>84</b>
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	6,32	4,73	3,24	36,5	<b>77</b>
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	<b>297</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>530</b>	<b>16,7</b>	<b>13,31</b>	<b>64,15</b>	<b>404,76</b>	
<b>полдник</b>							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	<b>177</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	<b>34</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>245</b>	<b>7,59</b>	<b>8,42</b>	<b>49,37</b>	<b>257,4</b>	
<i><b>Итого за день:</b></i>			<b>37,65</b>	<b>40,48</b>	<b>145,95</b>	<b>1020,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>2 день. Вторник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная	150	5,88	7,04	26,88	212,65	<b>273</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>330</b>	<b>9,59</b>	<b>12,44</b>	<b>47,93</b>	<b>363,65</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	<b>16</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>75</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп фасолевый на к/б	150	4,14	1,89	13,59	72,6	<b>99</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,429	110,57	<b>294</b>
	Рис отварной с маслом	110	2,7	4,4	24,8	150,0	<b>419</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>585</b>	<b>21,14</b>	<b>12,69</b>	<b>89,71</b>	<b>579,59</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	<b>319</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<i><b>итого</b></i>		<b>210</b>	<b>8,82</b>	<b>9,25</b>	<b>24,8</b>	<b>219,45</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,05</b>	<b>34,88</b>	<b>183,44</b>	<b>1258,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>3 день. Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	<b>268</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	3,8	14,6	111,75	<b>514</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>12,63</b>	<b>14,74</b>	<b>47,54</b>	<b>379,29</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	<b>18</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>36</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2,97	1,98	14,67	87,84	<b>100</b>
	Капуста тушеная с мясом	150	2,56	4,23	19,94	96,04	<b>21</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>535</b>	<b>10,04</b>	<b>6,86</b>	<b>77,89</b>	<b>381,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	<b>536</b>
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	<b>609</b>
<b>итого</b>		<b>145</b>	<b>5,15</b>	<b>5,09</b>	<b>28,63</b>	<b>180,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>28,22</b>	<b>26,99</b>	<b>164,36</b>	<b>988,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>4 день. Четверг</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,02</b>	<b>12,44</b>	<b>42,63</b>	<b>322,35</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	<b>20</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>32,25</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	<b>1</b>
	Суп рисовый на к/б	150	8,12	5,98	2,21	136,17	<b>630</b>
	Рыба тушеная с овощами	60	2,09	2,38	4,26	50,19	<b>625</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	<b>434</b>
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>555</b>	<b>17,75</b>	<b>16,92</b>	<b>58,70</b>	<b>508,28</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	<b>326</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	<b>607</b>
<b>итого</b>		<b>240</b>	<b>10,24</b>	<b>9,68</b>	<b>56,89</b>	<b>355,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,69</b>	<b>39,19</b>	<b>164,3</b>	<b>1217,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>5 день. Пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Суп вермишелевый молочный	150	3,3	2,94	4,52	89,99	<b>781</b>
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/5	3,61	5,4	9,75	106,0	<b>290</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<i>итого</i>		<b>330</b>	<b>9,61</b>	<b>10,84</b>	<b>32,97</b>	<b>303,99</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
<i>итого</i>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп из овощей на к/б	150	3,33	4,41	8,37	90,9	<b>95</b>
	Котлета рубленая из птицы	50	9,35	1,97	7,78	85,83	<b>305</b>
	Каша гречневая с маслом	110	2,64	3,37	27,65	151,07	<b>323</b>
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	<b>717</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
<i>итого</i>		<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>11,22</b>	<b>76,41</b>	<b>515,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Кисель	160	1,12	0	23,2	97,6	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	<b>114</b>
<i>итого</i>		<b>175</b>	<b>2,25</b>	<b>0,13</b>	<b>30,57</b>	<b>132,83</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>32,11</b>	<b>22,34</b>	<b>155,1</b>	<b>1021,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>6 день. Понедельник</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба» молочная	150	3,92	8,77	18,81	169,62	<b>266</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
<b>итого</b>		<b>324</b>	<b>7,62</b>	<b>21,27</b>	<b>43,51</b>	<b>395,82</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Яблоко свежее	75	0,15	0,15	2,18	14,1	<b>21</b>
<b>итого</b>		<b>75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>2,18</b>	<b>14,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	<b>51</b>
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	<b>159</b>
	Плов из отварной птицы	130	9,88	9,88	23,49	222,21	<b>411</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>20,19</b>	<b>16,54</b>	<b>78,15</b>	<b>542,08</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	6,42	7,7	49,29	285,71	<b>50</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
	Вафли	20	0,56	0,68	15,44	70	<b>607</b>
<b>итого</b>		<b>265</b>	<b>7,08</b>	<b>8,38</b>	<b>76,03</b>	<b>400,71</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35,04</b>	<b>46,34</b>	<b>199,87</b>	<b>1352,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>7 день. Вторник завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,19	8,05	18,81	166,73	<b>66</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<i>итого</i>		<b>324</b>	<b>6,29</b>	<b>18,05</b>	<b>36,11</b>	<b>329,93</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Банан свежий	75	1,5	0,5	21	96	<b>16</b>
<i>итого</i>		<b>75</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	<b>36</b>
	Борщ с капустой на к/б	150	3,08	3,9	8,25	83,48	<b>76</b>
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	<b>294</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	<b>434</b>
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
<i>итого</i>		<b>530</b>	<b>16,6</b>	<b>13,99</b>	<b>52,58</b>	<b>420,65</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,72	9,25	13,5	174,45	<b>319</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	<b>34</b>
<i>итого</i>		<b>230</b>	<b>12,3</b>	<b>9,45</b>	<b>47,75</b>	<b>324,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,69</b>	<b>41,99</b>	<b>157,44</b>	<b>1170,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>8 день. Среда</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,31	7,04	21,58	171,35	<b>272</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	<b>514</b>
<i>итого</i>		<b>324</b>	<b>10,71</b>	<b>20,84</b>	<b>42,18</b>	<b>401,3</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	<b>18</b>
<i>итого</i>		<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	29,7	<b>30</b>
	Суп полевой на к/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6	<b>218</b>
	Куриная подлива	50	8,84	7,13	2,27	108,28	<b>56</b>
	Макароны отварные с маслом	110	4,1	0,5	21,3	106,3	<b>297</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<i>итого</i>		<b>545</b>	<b>25,25</b>	<b>15,63</b>	<b>82,54</b>	<b>604,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	9,3	9,0	21,2	202,6	<b>326</b>
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	<b>503</b>
<i>итого</i>		<b>220</b>	<b>9,4</b>	<b>9,0</b>	<b>32,5</b>	<b>247,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,76</b>	<b>45,77</b>	<b>167,52</b>	<b>1300,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>9 день. Четверг завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,46	172,04	<b>274</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108	<b>508</b>
	<i>итого</i>	<b>324</b>	<b>7,85</b>	<b>18,96</b>	<b>49,16</b>	<b>398,24</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Апельсин свежий	75	0,68	0,15	6,08	32,25	<b>20</b>
	<i>итого</i>	<b>75</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>32,25</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	30	0,33	0,07	3,44	16,16	<b>38</b>
	Суп гороховый на к/б	150	3,45	1,58	11,33	72,6	<b>99</b>
	Котлета рыбная	50	6,9	1,0	4,8	56,5	<b>351</b>
	Капуста тушеная	110	4,1	4,0	4,3	69,3	<b>428</b>
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	<i>итого</i>	<b>520</b>	<b>17,53</b>	<b>7,2</b>	<b>49,02</b>	<b>335,76</b>	
<b>полдник</b>							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	<b>306</b>
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,13	7,37	35,23	<b>114</b>
	<i>итого</i>	<b>205</b>	<b>7,28</b>	<b>4,73</b>	<b>29,42</b>	<b>189,73</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,34</b>	<b>31,04</b>	<b>133,68</b>	<b>955,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>10 день. Пятница</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	150	4,62	5,54	23,19	161,54	<b>268</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,0	10,0	6,0	118,2	<b>199</b>
	Кофейный напиток	150	4,4	3,8	14,6	111,75	<b>514</b>
<i>итого</i>		<b>324</b>	<b>10,02</b>	<b>19,34</b>	<b>43,79</b>	<b>391,49</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	<b>537</b>
<i>итого</i>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	<b>1</b>
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	150	1,41	4,55	9,99	87,3	<b>139</b>
	Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2,0	62,5	<b>377</b>
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	<b>434</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	<b>115</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,22	12,28	58,72	<b>114</b>
<i>итого</i>		<b>565</b>	<b>13,18</b>	<b>17,97</b>	<b>71,52</b>	<b>503,62</b>	
<b>полдник</b>							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	<b>536</b>
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,4	<b>609</b>
<i>итого</i>		<b>145</b>	<b>5,15</b>	<b>5,09</b>	<b>28,63</b>	<b>180,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>29,1</b>	<b>42,55</b>	<b>159,09</b>	<b>1145,01</b>	