

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
МБОУ «Войковская СОШ имени Олега Стуколова»
с 10-ти часовым пребыванием детей
4-х разовое питание:
Завтрак – 8.30 – 9.00
Второй завтрак – 10.00 – 10.30
Обед – 12.00 -12.30
Полдник – 15.30 – 16.00

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ВОЙКОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ ОЛЕГА СТУКОЛОВА»

СОРОЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

	Организация: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Войковская СОШ имени Олега Стуколова"					
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	360	8.2	12.2	48.6	337.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	Итого за Обед	555	21.1	21	71.9	559.9
	Полдник					

Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
54-1т	Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
	Итого за Полдник	200	14.3	7.4	14.6	181.4
	Итого за день	1265	44	40.7	144.2	1119.7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	355	9.3	14.8	46.3	364.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	Итого за Второй завтрак	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	Обед					