

Примерная раскладка десятидневного меню для школьных образовательных учреждений Брянского района в возрасте с 2 до 3 лет в группах с 10,5 часовым пребыванием на весенне-летний период 2023 г.

Согласовано  
 Директор МБОУ «Гимназия №1 Брянского района»  
 В.И. Якушенко



Утверждаю  
 Директор МУП «КНШ Брянского района»  
 Прозорова Е.Н.



" 18 "

2023г.

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	С	№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
	Пудинг из творога	70	10,78	7,53	17,03	178,5	0,13	249
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Какао с молоком	150	30,6	2,66	13,18	89,17	0,19	ТТК МУП КНШ
	<b>Итого :</b>		<b>42,89</b>	<b>10,84</b>	<b>34,63</b>	<b>301,5</b>	<b>0,43</b>	
<b>Завтрак 2:</b>								
	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
	<b>Итого :</b>		<b>0,375</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с рыбой	150/10	1,56	1,89	11,09	67,5		83/ТТК МУП КНШ
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	№322
	Капуста тушеная	110	2,28	3,55	10,37	82,64		354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,61	0,3	ТТК МУП КНШ
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
	<b>Итого :</b>		<b>15,38</b>	<b>14,465</b>	<b>67,29</b>	<b>461,72</b>	<b>0,84</b>	
<b>Полдник :</b>								
	Молоко кипяченое	150	3,44	3,4	5,7	63,8	1,53	419
	Пирожок печеный с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166	0,02	437
	<b>Итого :</b>		<b>7,04</b>	<b>4,86</b>	<b>40,43</b>	<b>229,8</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>65,685</b>	<b>30,165</b>	<b>152,25</b>	<b>1031</b>		

День 2	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		
<b>Завтрак 1:</b>								
	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	3,62	3,8	12,63	99,3	0,6	101
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18	0,04	7
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	413
<b>Итого :</b>			<b>9,38</b>	<b>7,53</b>	<b>39,05</b>	<b>261,61</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
<b>Итого :</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	11,64	
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с яйцом	30/10	2,32	3,5	2,67	51,57	2,85	34
	Суп с вермишелью и цыпленком	150 /10	2,15	2,04	11,32	5,68	72,29	ТТК МУП КШП
	Запеканка картофельная с сердцем	85	14,13	4,11	13,36	116,7		ТТК МУП КШП
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,01	372
	Кисель из повидла	150	0,04		11,13	44,7	0,06	401
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>20,64</b>	<b>11,48</b>	<b>55,06</b>	<b>309,87</b>	75,21	
<b>Полдник :</b>								
	Блинчики с джемом	50/5	30,45	3,1	14,91	98		430
	Напиток каркаде с сахаром	150	1	0,02	8,5	35	2,37	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>31,45</b>	<b>3,12</b>	<b>23,41</b>	<b>133</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>62,97</b>	<b>22,63</b>	<b>138,52</b>	<b>799,48</b>		

День 3	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
	Суп молочный гречневый	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,68	101
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром и лимоном	150/6/4	0,1	0,017	8,5	34,17	2,83	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>6,17</b>	<b>11,377</b>	<b>35,75</b>	<b>269,47</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
<b>Итого :</b>			<b>0,375</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>		
<b>Обед:</b>								
	Помидор свежий (урожай 2023)	30	0,35	0,05	0,95	6	2,45	ТТК МУП КШП
	Щи с цыпленком и сметаной	150/10/5	2,48	1,93	5,27	70,87	4,05	317
	Плов с мясом	180	25,29	25,35	41,33	489,6		ТТК МУП КШП
	Напиток из свежих яблок	150	0,12	0	18,08	73,94	1,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
			<b>29,82</b>	<b>27,66</b>	<b>80,45</b>	<b>709,38</b>	7,8	
<b>Итого :</b>								
<b>Полдник :</b>								
	Кефир	150	3,9	3,38	5,4	67,5	0,9	420
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	6	
<b>Итого :</b>			<b>6,7</b>	<b>5,88</b>	<b>43,55</b>	<b>248,5</b>		
<b>Всего</b>			<b>43,065</b>	<b>44,917</b>	<b>169,65</b>	<b>1265,4</b>		



День 5	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
	Каша молочная "Дружба"	150	4,24	5,56	21,08	118,9	0	ТТК МУП КШП
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18	0,04	7
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,925	74,16	1	413
<b>Итого :</b>			<b>10</b>	<b>9,29</b>	<b>47,495</b>	<b>281,2</b>	1,04	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
<b>Итого :</b>			<b>0,375</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>		
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая	30	2,29	1,13	1,85	18,6	2	57
	Борщ с карт, цыпленком, яйцом, сметаной	150/10/10/5	2,53	4,45	7,85	81,63	3,83	64/317
	Биточек мясной	50	8,34	9,4	10,97	162	0,8	304(2в)
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Макаронны отварные	110	4,08	2,5	19,59	116,96		219
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	21,03	85,61	0,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>19,65</b>	<b>19,325</b>	<b>78,22</b>	<b>557,82</b>	7,33	
<b>Полдник :</b>								
	Напиток из протертых ягод	150	0,08	0,008	17,99	72,25	9,72	ТТК МУП КШП
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
<b>Итого :</b>			<b>3,72</b>	<b>6,268</b>	<b>44,95</b>	<b>251,25</b>		
<b>Всего</b>			<b>33,745</b>	<b>34,883</b>	<b>180,565</b>	<b>1128,3</b>		

День 6	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
	Запеканка из творога с морковью	70	8,16	7,2	16,65	163,8	0,5	252
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,2	1,08	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>12,73</b>	<b>10,51</b>	<b>34,25</b>	<b>286,83</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Напиток каркаде с сахаром	100	0,6	0,01	5,1	21	1,42	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>0,6</b>	<b>0,01</b>	<b>5,1</b>	<b>21</b>		
<b>Обед:</b>								
	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	6		ТТК МУП КШП
	Уха из свежей рыбы с крупой	150	4,81	4,8	8,6	97,5	105	ТТК МУП КШП
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,9	5,77	16,34	152,61	7,23	319
	Напиток из св.яблок	150	0,12	0	18,08	73,94	1,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>15,65</b>	<b>10,93</b>	<b>58,35</b>	<b>399,02</b>		
<b>Полдник :</b>								
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,71	419
	Гренки	60	7,74	12,86	46,78	333,76		124
<b>Итого :</b>			<b>11,56</b>	<b>16,26</b>	<b>53,1</b>	<b>404,59</b>		
<b>Всего</b>			<b>40,54</b>	<b>37,71</b>	<b>150,8</b>	<b>1111,4</b>		

День 7	Наименование блюда	Выход	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энерг. ценность , ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,12	108,82	0,68	100
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,36	2,01	11,97	75,85	0,98	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>9,12</b>	<b>13,47</b>	<b>40,71</b>	<b>320,67</b>	<b>1,66</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
<b>Итого :</b>			<b>0,375</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>		
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	2,85	34
	Суп из разных овощей с цыпленком и сметаной	150/10/5	2,48	4,43	5,27	70,87	4,05	ТТК МУП КШП
	Тефтели мясные с соусом сметанно - томатным	60/60	8,39	9,4	10,97	162	0,77	304 (2в)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,47	28,34	17,876		330
	Напиток из протертых ягод	150	0,08	0,008	17,99	72,25	9,72	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>19,26</b>	<b>20,458</b>	<b>79,9</b>	<b>420,14</b>		
<b>Полдник :</b>								
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	11,25	50	0,03	411
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156		2
<b>Итого :</b>			<b>2,54</b>	<b>3,94</b>	<b>38,81</b>	<b>206</b>		
<b>Всего</b>			<b>31,295</b>	<b>37,868</b>	<b>169,32</b>	<b>984,81</b>		

День 8		Выход	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энерг. ценность , ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>	<b>Наименование блюда</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,18	7,91	31,66	282,5	0,8	182
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18	0,04	7
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	413
<b>Итого :</b>			<b>11,94</b>	<b>11,64</b>	<b>58,08</b>	<b>444,81</b>		
<b>Завтрак 2:</b>								
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой и цыпленком	150/10	2,5	2,48	7,26	64,08	0	86
	Голубцы ленивые	16	11,89	7,61	17,06	184,42	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,015	21,03	85,61	0,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>16,27</b>	<b>10,435</b>	<b>60,17</b>	<b>403,08</b>		
<b>Полдник :</b>								
	Напиток каркаде с сахаром	150	1	0,02	8,5	35	2,37	ТТК МУП КШП
	Булочка сдобная	50	2,37	0,3	18,08	79,05		
<b>Итого :</b>			<b>3,37</b>	<b>0,32</b>	<b>26,58</b>	<b>114,05</b>		
<b>Всего</b>			<b>33,08</b>	<b>22,895</b>	<b>165,83</b>	<b>1056,9</b>		

День 9		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>								
								233
	Омлет натуральный с маслом сливочным	70/5	6,64	11,88	1,33	138,53	0,13	229
	Салат из свежих помидоров, огурцов и луком репчатым (урожай 2023)	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	Хлеб ржаной	20	1,055	0,22	9,88	45,98		
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,167	1	ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>13,695</b>	<b>25,39</b>	<b>40,88</b>	<b>446,78</b>		
<b>Завтрак 2:</b>								
	Напиток лимонный	100	0,225	0,005	17	69,3	11,7	ТТК МУП КШП
			<b>0,225</b>	<b>0,005</b>	<b>17</b>	<b>69,3</b>		
<b>Обед:</b>								
	Винегрет овощной	30	4,1	18,54	25,32	28,44	3,07	46
	Рассольник с цыпленком и сметаной	150/10/5	2,7	4,58	10,18	92,68	3,3	82/317
	Шницель мясной	50	5,53	16,29	7,85	200		299
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Рис отварной	110	2,67	3,93	26,86	150,33		332
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>17,19</b>	<b>45,17</b>	<b>107,17</b>	<b>644,97</b>		
<b>Полдник :</b>								
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,16	1	413
	Оладьи с соусом сладким	60/15	4,56	4,06	28,06	167	0,28	432
<b>Итого :</b>			<b>6,79</b>	<b>6,01</b>	<b>39,99</b>	<b>241,16</b>		
<b>Всего</b>			<b>37,9</b>	<b>76,575</b>	<b>205,04</b>	<b>1402,2</b>		

День 10		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
<b>Завтрак 1:</b>	<b>Наименование блюда</b>							
	Каша вязкая молочная манная	150	6,18	7,91	31,66	282,5	0,8	182
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18	0,04	7
	Чай с сахаром и лимоном	150/6/4	0,1	0,02	8,5	34,17		ТТК МУП КШП
<b>Итого :</b>			<b>9,81</b>	<b>9,71</b>	<b>54,65</b>	<b>404,81</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
<b>Итого :</b>			<b>0,375</b>	<b>0</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>		
<b>Обед:</b>								
	Салат с консервированным огурцом	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	Борщ с капустой и карт, цыпленком, сметаной	150/10/5	2,53	4,45	7,85	81,63	3,83	63/317
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	8,88	4,68	6,44	104	0,17	280
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	20,96	100,55		339
	Напиток из протертых ягод	150	0,08	0,008	17,99	72,25	9,72	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
<b>Итого :</b>			<b>15,74</b>	<b>15,538</b>	<b>69,36</b>	<b>457,3</b>		
<b>Полдник :</b>								
	Кефир	150	3,9	3,38	5,4	67,5	0,9	420
	Печенье Бежицкое "Слана"	50	5,3	6,27	37,3	226,6		
<b>Итого :</b>			<b>9,2</b>	<b>9,65</b>	<b>42,7</b>	<b>294,1</b>		
<b>Всего :</b>			<b>35,125</b>	<b>34,898</b>	<b>176,61</b>	<b>1194,2</b>		

Всего за 10 дн

416,01 362,256 1649,085 10800