

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 имени Ж.И. Алфёрова  
Дошкольный отдел Ерзовской основной общеобразовательной школы



Утверждаю

«06» 2023 г.

— Е. В. Медведева

**Калорийность блюд  
Лето-осень  
Младший возраст (1-3 лет)**

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (понедельник)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	180	8,7	7,1	42,3	271,6	142
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Какао «Витошка»	180	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						<b>536,5</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	13
	Свекольник со сметаной	180	1,47	3,6	10,15	89	58
	Жаркое по домашнему	150	18,77	5,09	14,96	180,68	276
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>545,58</b>	
Полдник	Блины	80	3,42	1,84	26,29	183	447
	со сгущенным молоком	15	1,08	1,28	8,4	48	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Груша	180	-	-	13,48	51,17	368
<i>Итого за полдник</i>						<b>371,17</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>47</b>	<b>35</b>	<b>235</b>	<b>1495</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2 (вторник)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макарон.	180	6,44	7,52	23,23	187,92	93
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,96	91	178
<i>Итого за завтрак</i>						<b>429,92</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	13
	Суп картоф. с крупой	180	1,8	2	12,24	74,34	80
	Рыба запеченная	60	8,17	4,63	5,97	98,24	254
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
	Кисель «Витошка»	180	-	-	22	86	3 «Пал»
<i>Итого за обед</i>						<b>570,22</b>	
Полдник	Вареники ленивые из твор.	100	13,78	10,3	18,6	251,7	
	сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,4	48	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	
<i>Итого за полдник</i>						<b>489,5</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>51</b>	<b>49</b>	<b>217</b>	<b>1532</b>	

Прием пищи (1-3лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3 (среда)</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом, сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао «Витошка»	180	3,9	3,1	25,6	145,9	15 Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						<b>552,52</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	37	11
	Суп карт. с макаронами	180	1,94	2,04	12,34	75,6	82
	Котлета рубленая из курицы	60	8,89	9,26	5,95	143	306
	Капуста тушеная	110	1,9	3,6	7,6	73,42	336
	Компот из шиповника	180	0,5	-	14,1	68,1	398
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>544,4</b>	
Полдник	Слойка с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250	463
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	101,7	400
	Яблоко свежее	180	-	-	13,48	51,17	368
<i>Итого за полдник</i>						<b>402,87</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>47</b>	<b>49</b>	<b>227</b>	<b>1542</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4 (четверг)</b>							
Завтрак	Каша молочная «Ассорти»	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,96	91	178
<i>Итого за завтрак</i>						<b>481,62</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из белок.капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Суп - пюре карт с гренками	180	3,5	4,35	16,95	120,96	99
	Котлета рубленая из мяса куры	60	10,72	5,56	1,08	133,5	305
	Рис отварной	100	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Напиток «Витошка»	180	-	-	18	68	2 «Пал»
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>675,03</b>	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,96	9,2	39,02	259	460
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<i>Итого за полдник</i>						<b>349</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>223</b>	<b>1549</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5 (пятница)</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,96	91	178
<i>Итого за завтрак</i>						<b>481,62</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп с бобовыми	180	3,95	3,8	11,75	97	81
	Птица тушеная	50	5,87	5,38	1,1	58,43	301
	Макароны отварные	110	4,05	4,4	27,33	167,53	204
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Кисель «Витошка»	180	-	-	22	86	3 «Пал»
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>623,18</b>	
Полдник	Омлет натуральный	60	3,71	6,6	1,68	86,61	215
	Бутерброд с сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	конфеты	30	0,87	3,21	22,98	118,8	
<i>Итого за полдник</i>						<b>429,41</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>46</b>	<b>54</b>	<b>232</b>	<b>1579</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1 (понедельник)</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	180	8,7	7,1	42,3	271,6	142
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Какао «Витошка»	180	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						<b>536,5</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	13
	Борщ со сметаной	180	1,31	3,54	9,18	84	57
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,7	12,5	10,9	227,9	72
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	352
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>630,4</b>	
Полдник	Манник	60	5,15	9,89	28,88	186,9	274
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Банан	180	-	-	13,48	51,17	368
<i>Итого за полдник</i>						<b>327,07</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>43</b>	<b>52</b>	<b>225</b>	<b>1536</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2 (вторник)</b>							
Завтрак	Каша молочная пшено	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,96	91	178
<i>Итого за завтрак</i>						<b>513,62</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	13
	Щи из свежей капусты	180	1,25	3,53	6,1	71	19
	Плов с мясом куры	160	15,77	16,8	28	329,92	304
	Напиток «Витошка»	180	-	-	18	68	2 «Пал»
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>653,76</b>	
Полдник	Пудинг из творога	100	15,64	10,76	24,34	254	235
	со сгущенным молоком	15	1,08	1,28	8,4	48	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	конфеты	30	0,87	3,21	22,98	118,8	
<i>Итого за полдник</i>						<b>460,8</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>56</b>	<b>57</b>	<b>233</b>	<b>1670</b>	



Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3 (среда)</b>							
Завтрак	Каша молочная Геркулес	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Какао «Витошка»	180	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						<b>536,52</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	37	11
	Суп-пюре картофельный грёнками	180	1,68	2,04	11,98	72,9	77
	Котлета рубленая из курицы	60	10,72	5,56	1,08	133,5	305
	Капуста тушеная	110	1,9	3,6	7,6	73,42	336
	Компот из шиповника	180	0,5	-	14,1	68,1	398
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
	<i>Итого за обед</i>						<b>532,2</b>
Полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,05	11,28	38,08	281,54	449
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<i>Итого за полдник</i>						<b>371,54</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>47</b>	<b>47</b>	<b>205</b>	<b>1482</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4 (четверг)</b>							
Завтрак	Суп молочный рисовый	180	6,04	5,6	18,24	147,60	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6.34	14,54	135	3
	Какао «Витошка»	180	3,9	3,1	25,6	145,9	2 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						<b>428,5</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из бел.капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Суп карт. с макаронами	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Рыба запеченная с морков.	50	6,14	2,66	2,15	57,5	253
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>543,66</b>	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,78	8,84	38,04	250	463
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	101,7	400
	Яблоко	180	-	-	13,48	51,17	368
<i>Итого за полдник</i>						<b>402,87</b>	
<i>Итого за 1 день</i>			<b>42</b>	<b>42</b>	<b>219</b>	<b>1417</b>	

Прием пищи (1-3 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5 (пятница)</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	8,71	7,12	42,3	271,62	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,58	12,79	119	1
	Кофе. напиток с молоком	180	2,85	2,41	15,96	91	178
<i>Итого за завтрак</i>						<b>481,62</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						<b>42</b>	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп с домашней лапшой	180	1,48	2,23	9,05	62,28	85
	Фрикадельки из курицы	50	8,39	6,46	4,88	80,83	308
	Перловая отварная	100	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Кисель «Витошка»	180	-	-	22	86	3 «Пал»
	Хлеб пшеничный	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
<i>Итого за обед</i>						<b>586,36</b>	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	27,55	155,99	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	печенье	30	1,44	0,84	23,31	100,8	
<i>Итого за полдник</i>						<b>408,79</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>45</b>	<b>45</b>	<b>241</b>	<b>1513</b>	

Младшая разновозрастная группа

		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
1 неделя	понедельник	47	35	235	1495
	вторник	51	49	217	1532
	среда	47	49	227	1542
	четверг	48	48	223	1549
	пятница	46	54	232	1579
2 неделя	понедельник	43	52	225	1536
	вторник	56	57	233	1670
	среда	47	47	205	1482
	четверг	42	42	219	1417
	пятница	45	45	241	1513
Среднее за 10 дней		<b>47</b>	<b>48</b>	<b>226</b>	<b>1532</b>