

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Начальная школа – детский  
сад № 1» г. Воркуты  
от 25.08.2023 года № 412/01-12

**ПРИМЕРНЫЙ 10-ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (МЕНЮ)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г.ВОРКУТЫ**

**Возрастная категория детей: от 1 года до 3 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

**г. Воркута, 2023 г.**

















## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,20	1,50	0,00	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	1,80	25,00	0,10	4,40	0,00	0,00	0,00		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00		
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,30	9,90	31,90	238,50	0,10	0,50	0,10	0,60	0,10	0,10	101,30	28,70	118,60	0,60	179,20	9,00	0,00	0,00		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,50	2,80	17,90	111,70	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	105,30	22,90	87,90	0,70	188,20	8,80	0,00	0,00		
2008		БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,10	13,40	0,30	20,40	0,50	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>394</b>	<b>16,10</b>	<b>22,10</b>	<b>57,50</b>	<b>495,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,60</b>	<b>1,10</b>	<b>0,40</b>	<b>274,50</b>	<b>62,80</b>	<b>315,20</b>	<b>2,60</b>	<b>449,20</b>	<b>26,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																							
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1,40	5,30	8,20	86,80	0,00	3,50	0,60	2,60	0,00	0,00	34,80	22,90	42,10	1,10	246,50	5,60	0,00	0,00		
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,00	6,70	10,00	121,20	0,10	4,00	0,10	1,60	0,00	0,10	20,80	18,80	70,40	1,00	358,90	4,30	0,00	0,00		
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	160	12,20	11,20	20,60	232,10	0,10	11,30	0,00	1,50	0,00	0,10	19,70	37,20	150,80	2,40	909,70	10,50	0,10	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,90	43,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	2,60	0,50	15,40	76,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>23,50</b>	<b>23,90</b>	<b>79,00</b>	<b>628,40</b>	<b>0,30</b>	<b>18,80</b>	<b>0,80</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>98,20</b>	<b>106,10</b>	<b>340,80</b>	<b>6,20</b>	<b>1 609,90</b>	<b>20,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,20	7,20	56,00	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	227,60	27,10	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>6,90</b>	<b>2,10</b>	<b>22,10</b>	<b>139,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>233,40</b>	<b>31,10</b>	<b>195,00</b>	<b>0,40</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,40	1,30	7,20	43,00	0,00	1,30	0,60	0,80	0,00	0,00	15,70	11,10	16,00	0,60	104,70	1,80	0,00	0,00		
2008	444	ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	130/0/40	13,30	16,10	81,70	525,90	0,20	0,50	0,10	3,20	0,10	0,20	125,40	36,10	168,70	1,60	313,80	10,70	0,00	0,00		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	12,90	53,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,20	4,90	0,40	23,40	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>13,90</b>	<b>17,40</b>	<b>101,80</b>	<b>622,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,80</b>	<b>0,60</b>	<b>4,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>152,80</b>	<b>51,40</b>	<b>189,60</b>	<b>2,60</b>	<b>441,90</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>1764</b>	<b>61,40</b>	<b>65,80</b>	<b>279,60</b>	<b>1 977,20</b>	<b>0,70</b>	<b>28,40</b>	<b>1,60</b>	<b>11,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,90</b>	<b>772,80</b>	<b>259,40</b>	<b>1 054,60</b>	<b>14,50</b>	<b>2 523,00</b>	<b>59,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,6</b>																	



