Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Вознесенский образовательный центр»
(дошкольные группы)

Примерное меню I неделя

(летне-осенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети-ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
<u>День 1 понедельник</u>														
завтрак:														
	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	-	-	182
	Кондит.изделия	20	20	4,1	4,1	2,3	2,3	13,2	13,2	94	94	-	-	151
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,8	1,2	1,44	397
II завтрак:														
	сок	100	100	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	63,33	76	3	3,6	399
обед:														
	Щи из свежей капусты с картофелем (м/б)	150	200	1,05	1,75	2,925	4,875	5,085	8,475	50,85	84,75	11,085	18,475	67
	Суфле куриное	50	70	8,235	11,529	8,67	12,131	1,535	2,149	116,66	163,33	0,015	0,021	310
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	150	3,66	5,49	2,81	4,215	17,58	26,37	110,32	165,48	-	-	205
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,395	16,07	52,035	62,442	2,4	2,88	128
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														

	Винегрет с растительным маслом	120	200	1,932	3,22	6,228	10,38	10,08	16,8	109,81	183,02	13,2	22	45
	Яйца варенные	25	25	1,175	0,175	2,875	2,875	0,175	0,175	39,375	39,375	-	-	213
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147
<u>День 2</u> **<u>вторник</u>**														
завтрак:														
	Каша пшеничная молочная	150	200	4,08	5,43	4,28	4,23	29,94	38,27	173	213	-	-	182
	Салат из моркови с яблоками	20	30	0,258	0,516	1,566	3,132	2,361	4,722	24,57	49,14	2,085	4,17	40
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,368	1,824	2,145	2,86	15,753	21,004	87,819	117,092	0,261	0,348	2
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:														
	Плоды свежие	105	105	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95	10	10	368
обед:														
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	2,36	3,06	1,364	1,81	15,98	21,3	89,11	118,81	13,21	17,6	108
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	200	13,125	17,5	8,343	11,125	13,218	17,5	199,815	266,42	34,71	46,28	51
	Компот из сухофруктов;	150	180	0,78	0,936			20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														
	Биточки пшенные	100	150	5,35	7,68	3,8	5,78	26,94	40,84	162	246	0,31	0,52	212
	Соус сладкий	40	50	1,656	2,07	1,376	1,72	3,232	4,04	47,076	58,845	0,132	0,165	115 или 117
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147
Итого за второй день:														
<u>День 3</u>														

среда														
завтрак:														
	Каша молочная из манной крупы	150	200	3,4	4,52	3,96	4,67	27,83	35,46	161	197	-	-	182
	Бутерброд с сыром	30	40	3,186	4,248	1,614	2,1525	10,155	13,54	69,231	92,308	0,018	0,024	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	84,006	0,975	1,17	395
II завтрак:														
обед:	Плоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	Рассольник Ленинградский (к/б)	150	200	1,261	1,682	3,069	4,092	9,95	13,27	72,45	96,6	4,52	6,03	82
	Котлета рыбная	50	70	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,67	81,0	107	0,26	0,34	271
	Картофель отварной	100	150	1,95	2,925	3,77	5,655	15,35	23,025	102,86	154,03	14	21	125
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Салат из свежих овощей	30	50	0,339	0,678	1,857	3,714	1,416	2,832	23,73	47,46	6,126	12,252	14, 13, 20
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,936	-	-	20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														
	Запеканка рисовая с соусом сладким	100	150	3,69	5,535	3,19	4,785	28,37	42,555	156,67	235,005	0,33	0,495	188
		40	50	1,656	2,07	1,376	1,72	3,232	4,04	47,076	58,845	0,132	0,165	115 или 117
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147
Итого за третий день:														

День 4														
Четверг														
завтрак:														
	Каша Дружба молочная	150	200	4,65	6,2	6,45	8,6	24,3	32,4	174	232	0,15	0,2	134
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,368	1,824	2,145	2,86	15,753	21,004	87,819	117,09	0,261	0,348	2
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:														
	сок	100	100	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	63,33	76	3	3,6	399
обед:														
	Борщ с капустой и картофелем (к/б)	150	200	1,090	1,454	2,946	3,928	7,645	10,194	61,5	82	6,17	8,23	63
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,49	8,55	4,215	7,23	26,37	41,175	165,48	270,51	-		205
	Гуляш из отварного мяса	80	120	10,31	15,42	8,21	12,41	2,72	3,96	125	189	0,5	0,6	293
	Компот из св.фруктов	150	180	0,78	0,936	-	-	20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,67	0,4	0,5	13,3	17,73	56,7	75,6	-	-	148
Полдник:														
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,258	12,38	10,005	13,34	22,71	30,28	217,995	290,66	0,135	0,18	206
	Чай с молоком	150	180	2,655	3,186	2,325	2,79	11,31	13,572	76,995	92,394	1,185	1,422	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147
Итого за четвёртый день:														
День 5 пятница														
завтрак:														
	Каша ячневая молочная	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	154	188	-	-	182
	Бутерброд с сыром	30	40	3,186	4,248	1,614	2,1525	10,155	13,54	69,231	92,308	0,018	0,024	1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:														
	Плоды свежие	105	105	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
обед:														
	Суп картофельный с	150	200	7,46	9,95	6,58	8,77	11,931	15,908	140,10	186,81	15,83	21,115	83

	фрикадельками									8		6		
	Салат из свежих овощей	30	60	0,228	0,456	1,827	3,654	0,714	1,428	20,19	40,38	2,85	5,7	14, 13, 20
	Птица тушенная	50	80	5,885	9,416	5,39	8,624	1,465	2,344	77,915	124,66	0,005	0,008	301
	Рис отварной	100	150	2,43	3,56	3,58	5,37	24,46	37	139,8	209,7			315
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,936			20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														
	Вермишель отварная молочная	150	200	4,389	5,84	5,691	7,59	16,428	21,91	135,36	180,48	1,365	14,82	956
	Булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179	179	-	-	469
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
Итого за пятый день:														
Итого за весь период														
Среднее значение за период														
Содержание белков, углеводов в меню за период в % от калорийности														

2 неделя

(летне-осенний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
<u>День 6</u> **<u>понедельник</u>**														
завтрак:														
	Каша кукурузная;	150	200	5,3	7,1	5,48	7,3	37,31	49,75	220	289	-	-	182
	Вафли	20	20	0,584	0,584	0,67	0,67	15,5	15,5	70,834	70,834	-	-	152
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	84,006	0,975	1,17	395
II завтрак:														
	сок	100	100	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	63,33	76	3	3,6	399
обед:	Суп гороховый (м\б)	150	200	4,479	5,972	4,42	5,893	18,464	24,62	133,707	178,276	6,785	9,0467	206
	Котлета рубленая мясная	50	70	7,8	10,92	5,8	8,12	7,9	11,06	114,37	160,12	0,075	0,105	282
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,49	8,55	4,215	7,23	26,37	41,175	165,48	270,51	-		205
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,395	16,07	52,035	62,442	2,4	2,88	128
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:	Рагу из овощей	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	14,33	17,2	77
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147
Итого за день:														

<u>День 7</u> **<u>вторник</u>**														
завтрак:	Каша рисовая молочная	150	200	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	161	197	-	-	182
	Бутерброд с сыром	30	40	3,186	4,248	1,614	2,1525	10,155	13,54	69,231	92,308	0,018	0,024	1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:	Плоды свежие	105	105	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95	10	10	368
обед:														
	Борщ с картофелем (свекольник) (м/б)	150	200	1,225	1,634	3	4	8,464	11,286	65,85	87,8	5,27	7,03	64
	Салат из свежих овощей	30	60	0,339	0,678	1,857	3,714	1,416	2,832	23,73	47,46	6,126	12,252	14, 13, 20
	Пудинг печеночный	50	70	8,6	12	4,79	6,71	2,68	3,75	88,4	123,76	3,85	5,39	260
	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,445	91,5	137,25	12,11	18,165	321
	Соус	30	40	0,423	0,564	1,5	2	1,761	2,348	22,23	29,64	0,012	0,016	348 или 352 или 347
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,936	-	-	20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														
	Запеканка морковная с творогом	80	150	9,65	18,1	8,69	16,3	10,98	20,6	160	301,5			125
	Соус	40	50	1,46	1,825	2,204	2,755	3,168	3,96	53,448	66,81	0,104	0,13	117 или 115
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147

Итого за день:														
<u>День 8. Среда</u>														
завтрак:														
	Каша пшенная молочная	150	200	4,27	5,67	4,86	5,88	29,32	37,44	178	220	-	-	182
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,368	1,824	2,145	2,86	15,753	21,004	87,819	117,09	0,261	0,348	2
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,8	1,2	1,44	397
II завтрак:														
обед:	Плоды свежие	105	105	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	Суп рыбный	150	200	9,555	15,925	0,45	0,75	6,915	11,525	79,08	131,8	4,425	7,375	43
	Биточки рубленые из птицы	50	70	7,86	11,004	8,04	11,256	8,315	11,641	136,66	191,33	0,415	0,581	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	150	3,66	5,49	2,81	4,215	17,58	26,37	110,32	165,48	-	-	205
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,936	-	-	20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,67	0,4	0,5	13,3	17,73	56,7	75,6	-	-	148
Полдник:														
	Омлет натуральный	60	80	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	127	157	0,1	0,15	229
	Салат из свеклы	80	100	1,13	1,42	4,86	6,08	6,68	8,36	75,12	93,9	7,6	9,5	34
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,14	0,14	4,43	4,43	18,9	18,9			148
Итого за третий день:														

День 9 Четверг														
завтрак:														
	Каша ячневая молочная	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	154	188	-	-	182
	Бутерброд с сыром	30	40	3,186	4,248	1,614	2,1525	10,155	13,54	69,231	92,308	0,018	0,024	1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:														
	Сок	150	180	0,75	0,9	-	-	15,15	18,18	63,33	76	3	3,6	399
обед:														
	Щи из свежей капусты с картофелем (к/б)	150	200	1,05	1,75	2,925	4,875	5,085	8,475	50,85	84,75	11,085	18,475	67
	Запеканка рисовая с отварным мясом	120	160	10,92	14,56	7,95	10,61	19,45	25,93	193,14	257,52			308
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,395	16,07	52,035	62,442	2,4	2,88	128
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:														
	Котлеты картофельные	100	150	3,29	4,86	6,34	7,76	21,44	31,72	156	216	10,7	16,0	150
	Соус	40	50	1,072	1,34	3,688	4,61	3,952	4,94	53,28	66,6	0,128	0,16	348 или 352 или 347
	Овощи свежие (порции)	20	30											
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
	Хлеб ржаной	10	10	0,7	0,7	0,14	0,14	4,43	4,43	18,9	18,9			148

Итого за день:														
<u>День 10</u> **<u>Пятница</u>**														
завтрак:														
	Каша гречневая молочная	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	-	-	182
	Бутерброд с повидлом	30	40	1,368	1,824	2,145	2,86	15,753	21,004	87,819	117,09	0,261	0,348	2
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,295	2,754	9,75	11,7	36,96	44,35	4,5	5,4	136
II завтрак:														
	Плоды свежие	105	105	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
обед:														
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,575	2,625	1,575	2,652	11,625	19,375	67,5	112,5	4,2	7	40
	Птица тушенная с овощами	150	180	9,37	12,32	2,28	3,02	16,49	20,88	124	160	7,34	9,24	319
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,936	-	-	20,22	24,264	80,58	96,696	0,6	0,72	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	-	-	148
Полдник:	Макаронник	80	150	6,38	8,5	7,9	9,43	35,97	47,94	241	311			223
	Чай с молоком	150	180	2,655	3,186	2,325	2,79	11,31	13,572	76,995	92,394	1,185	1,422	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,228	1,842	0,428	0,642	8,327	12,558	42,886	64,329	-	-	147