

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ
МОУ "СОШ 11"

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергетич.ц енность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|-------|----------|------------------------|---------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День1 | Завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 1шт | 6,4 | 6,3 | 0,4 | 80 | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,99 | 6,71 | 31,72 | 215 | 0,52 | 93 |
| | Коф,напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 119 | 0 | 253 |
| | Хлеб с маслом | | 1,53 | 4,71 | 9,13 | 85 | 0,06 | 3 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | | 92 | 4 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | морковь припущенная | 60 | 0,8 | 0,3 | 6,45 | 31,8, | | 331 |
| | Свекольник на м/к/б со сметаной | 250 | 2,8 | 4,13 | 17,44 | 118 | 8,88 | 71 |
| | гуляш из отварной говядины | 70 | 12,27 | 11,35 | 5,9 | 173,58 | 4,32 | 60 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 145 | 5,48 | 4,43 | 26,04 | 166 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 95 | | |
| | Компот из свежих яблок с витамином С | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 3,25 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | ряженка | 180 | 5,6 | 4 | 8,18 | 94,52 | | |
| | яблоко | 109 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 2 | |
| | булочка" веснушка" | 60 | 5,8 | 3,35 | 56,13 | 278 | | |
| | ужин | | | | | | | |
| | рагу овощное | 180 | 3,06 | 4,52 | 20,22 | 134 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | | |
| | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | | 233 |
| итого за 1день | | | 72,79 | 63,86 | 314,43 | 2027,98 | | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества (г) | пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------|------------------|-------|----------|---------------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День4 | завтрак | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,35 | 7,52 | 26,92 | 197,06 | | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,32 | 3,28 | 23,48 | 137 | 0,52 | 248 |
| | Хлеб с маслом сыром | 36 | 4,48 | 5,85 | 12,94 | 122,66 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 55 | 2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | свекла припущенная | 60 | 0,8 | 0,3 | 6,45 | 15 | | |
| | щи на м/к/б со сметаной | 250 | 1,55 | 7,12 | 6,72 | 97 | | |
| | котлета паровая из говядины | 70 | 12,57 | 8,7 | 5,91 | 199 | 0,1 | 53 |
| | картофельное пюре | 180 | 2 | 3,81 | 13,15 | 95 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | Компот из свежих яблок с витамином С | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 107,44 | 3,2 | |
| | полдник | | | | | | | |
| | снежок | 180 | 4,5 | 2,5 | 6 | 46,5 | 1,78 | |
| | булочка | 60 | 3,93 | 7,31 | 37,05 | 229,7 | | |
| | яблоко | 72 | 0,3 | 0 | 7,9 | 32,3 | 4 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | сырники из творога | 130 | 14 | 4,6 | 26,77 | 380,8 | | |
| | сметанный соус | 50 | 1,58 | 10,54 | 3,06 | 113 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | | |
| | компот из смеси сухофруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 107,44 | | |
| Итого за 4 день | | | 77,44 | 79,05 | 279,29 | 2170,9 | 11,6 | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества (г) | пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------|--------------------|------------------|-------|----------|---------------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День 5 | завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 5,02 | 7 | 30,31 | 204 | 1,5 | 957 |
| | Коф.напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 119 | 0,52 | 248 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,53 | 4,71 | 9,13 | 85 | 0 | 1 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Морковь припущенная | 60 | 0,8 | 0,3 | 5 | 15 | | 331 |
| | суп полевой на м/к/б | 250 | 1,78 | 2,09 | 12,52 | 76 | 5,28 | 36 |
| | рагу овощное с мясом | 250 | 16,84 | 17,18 | 13,53 | 276 | 13,18 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | 0 | |
| | пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 0,8 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | банан | 88 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | | |
| | снежок | 180 | 5,3 | 2,5 | 8,1 | 94 | | |
| | вафля | 28 | 6,8 | 8,9 | 6,77 | 205 | | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 200 | 15,89 | 11,45 | 0,59 | 169 | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | | |
| | чай с сахаром лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | | |
| Итого за 5 день | | | 76,02 | 68,19 | 238,97 | 1807,88 | 25,28 | 1814 |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергети ч.ценнос ть | ВИТАМ ИН. С | № рецептур ы |
|---------------|------------------------------|----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День6 | завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 1шт | 6,4 | 6,3 | 0,4 | 80 | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 6,18 | 5,79 | 34,89 | 216 | 0,35 | 88 |
| | какао с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 119 | 0 | 253 |
| | БАТОН С МАСЛОМ | | 1,53 | 4,71 | 9,13 | 85 | | 1 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Морковь припущенная | 60 | 0,8 | 0,3 | 5 | 15 | | |
| | Борщ на м/к/б со сметаной | 250 | 3,53 | 3,51 | 20,26 | 127 | | |
| | гуляш из отварной говядины | 70 | 12,27 | 11,34 | 5,9 | 173,58 | 4,32 | |
| | каша гречневая рассыпчатая | 145 | 5,48 | 4,43 | 26,04 | 166 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | Компот из кураги витамином С | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,85 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,3 | 0 | 7,9 | 32,3 | | |
| | булочка | 60 | 4,2 | 3,7 | 36,4 | 195 | | |
| | Снежок | 180 | 5,3 | 2,5 | 8,1 | 94 | | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | сырники из творога | 130 | 26 | 23,89 | 19,6 | 385 | | |
| | сгущенное молоко | 30 | 3 | 0 | 16 | 28 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | 0 | |
| | кисель | 200 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | |
| ИТОГО | | | | | | | | |
| за 6 день | | | 88,26 | 72,46 | 313,61 | 2157,82 | 7,52 | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергетич.ценность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|--------------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День 7 | завтрак | | | | | | | |
| вторник | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,99 | 6,71 | 31,72 | 215 | 0 | 91 |
| | Коф.напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 119 | 0 | 253 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | | 4,48 | 5,85 | 12,94 | 122,66 | 0,05 | 11 |
| | <u>яйцо отварное</u> | 1шт. | 6,4 | 6,3 | 0,4 | 80 | | |
| | <u>второй завтрак</u> | | | | | | | |
| | Сок апельсиновый | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 60 | 4 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | кукуруза консервированная т/о | 60 | 0,8 | 0,3 | 6,45 | 15 | | |
| | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,87 | 3,5 | 18 | 110,3 | | 108 |
| | куриные биточки | 70 | 18,3 | 4,9 | 1,7 | 124 | | 306 |
| | капуста тушенная | 180 | 2,2 | 3,19 | 6,16 | 62 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 3,25 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | ряженка | 180 | 4,35 | 3,75 | 11,29 | 100,95 | 1,4 | |
| | зефир | 44 | 0,8 | 0,1 | 79,8 | 320 | | |
| | Банан | 74 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0,01 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | тефтеля рыбная | 70 | 9,33 | 5,77 | 7,96 | 141,37 | | |
| | рис отварной | 130/30 | 2,3 | 3,4 | 22,46 | 130 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | 0 | |
| | чай с сахаром лимоном | 200/13/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | 0 | 233 |
| Итого за 7 день | | | 80,58 | 57,73 | 344,9 | 2073,16 | 8,71 | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергетич.ценность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|--------------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День 8 | завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | 200 | 4,91 | 6,75 | 25,35 | 182 | 0,53 | 84 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,32 | 3,28 | 23,48 | 137 | 0,52 | 248 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36 | 4,48 | 5,85 | 12,94 | 122,66 | 0,06 | 3 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | морковь припущенная | 60 | 0,8 | 0,3 | 5 | 15 | | 331 |
| | щи на м/к/б со сметаной | 250 | 6,55 | 7,12 | 6,72 | 97 | 9,61 | 24 |
| | бефстроганов из отварной говядины | 70 | 20,04 | 15,99 | 1,07 | 228 | | |
| | макароны отварные | 100 | 3,36 | 3,41 | 21,61 | 131 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | компот из свежих яблок | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 40 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | ряженка | 180 | 4,5 | 2,5 | 6 | 46,5 | | |
| | печенье | 20 | 5,8 | 3,35 | 56,13 | 78,2 | | |
| | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | омлет натуральный | 110 | 15,05 | 12,09 | 2,78 | 297 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | | |
| | чай с сахаром лимоном | 200/12/5 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | 2 | 260 |
| Итого за 8 день | | | 87,38 | 71,61 | 280,09 | 1848,24 | | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергетич.ценность | ВИТАМИН.С | № рецептуры |
|------------|---|-------------------|------------------|-------|----------|--------------------|-----------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День 9 | завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,02 | 7,66 | 33,37 | 243 | 0,69 | 98 |
| | Хлеб с маслом сыром | 36 | 4,48 | 5,85 | 12,94 | 122,66 | 0,06 | 3 |
| | Коф.напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 119 | | 248 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | свекла припущенная | 60 | 1,8 | 0 | 10,8 | 29,4 | | 331 |
| | рассольник на м/к/б | 250 | 2,46 | 5,15 | 15,71 | 156 | | |
| | жаркое по -домашнему | 250 | 11,95 | 11,88 | 22,97 | 247 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 3,25 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | снежок | 180 | 4,5 | 2,5 | 6 | 46,5 | 1,78 | |
| | булочка домашняя | 60 | 5,8 | 3,35 | 56,13 | 278 | | |
| | Яблоко | 79 | 0,5 | 0 | 8,9 | 57,3 | 0 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | творожная запеканка со сметанным соусом | 110/30 | 18,79 | 12,99 | 20,55 | 269,15 | | |
| | соусом | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | | |
| Итого за | | | | | | | | |
| 9день | | | 78,33 | 63,23 | 320,14 | 2043,33 | 7,78 | |

| Прием пищи | наименование блюда | выход вещества(г) | пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН. С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|------|----------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| День 10 | завтрак | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,14 | 6,75 | 8,93 | 153,83 | 0,52 | 91 |
| | Хлеб с маслом | 25 | 1,53 | 4,71 | 9,13 | 85 | 0,06 | 3 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,32 | 3,28 | 23,48 | 137 | 0,52 | 248 |
| | Второй завтрак | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | морковь припущенная | 60 | 1,2 | 7 | 7,4 | 58 | | 331 |
| | суп картофельный на м/к/б | 250 | 2,9 | 6,5 | 18,3 | 121 | | |
| | капуста тушеная с мясом | 250 | 11,9 | 11,6 | 8,44 | 186 | | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 1,6 | 25,4 | 105 | | |
| | ржаной | 50 | 3,24 | 0,4 | 20,04 | 95 | | |
| | Компот из свежих яблок с витамином С | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 3,2 | 241 |
| | полдник | | | | | | | |
| | снежок | 180 | 4,5 | 2,5 | 6 | 46,5 | 0,45 | |
| | печенье | 20 | 5,8 | 3,35 | 56,13 | 278 | 0 | |
| | банан | 74 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 0 | |
| | Ужин | | | | | | | |
| | котлета рыбная | 70 | 16,43 | 1,73 | 2,71 | 92 | | |
| | макароны отварные | 100 | 3,36 | 3,41 | 21,61 | 131 | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,8 | 12,7 | 52,5 | | |
| | чай с сахаром лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | | |
| Итого за 10 дней | | | 74,85 | 61,6 | 285,34 | 1807,21 | 6,75 | |