

Утверждено директор МКОУ «Беляевская СШ»
/Михайлова В.Г.
«11» января 2021 г.

Примерное меню дошкольной группы при МКОУ «Беляевская СШ» на 10 дней. Возрастная категория: 3 – 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	11,0	26,0	209,0	0,62/ 0,66	33
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,01/ 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22,0	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37,9	63,2	11,8	80
Обед:								
	Борщ с мясом (говядина)	200	1,7 8	5,2	13,6	101,2	15,3/ 17,6	28
	Каша рисовая рассыпчатая, котлета рыбная соус томатный	170/60/ 15	17, 51	13,3	29,4 6	342	0,7/0, 9	08002
	салат из свеклы с растительным маслом	50	0,4	1,8	4,8	48	3,7/4, 4	18
	Хлеб бородинский	20		1,3	23 23	112 112	0,01	13003 0,01
			3,3					
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,01	13001
	Компот из сухофруктов	100	0,5 4		27,8 5	107,7	0,6/0, 8	10010
Полдник								
	Блины со сгущенкой	80/20	6,3 4	7,6	35,5	222,6	58/66	447
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	17,6	114,8	0,57/ 0,62	126
	Банан	50			37,9	63,2	10,3/ 12,2	
Итого за 1 день		Завтр- 421 Обед- 645 Полд- 350	44. 87	49. 31	253. 81	1620,7	97,3/ 103,2 2	

День 2								
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,52/ 0,66	67
	бутерброд с маслом, сыр	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Яблоко	80			37.9	46.1	38/40	130
Обед:								
	Суп-лапша на мясном бульоне (говядина)	200	2.0	6.35	18.1	91.3	0,73/ 0,95	34
	Жаркое по домашнему	200	12.3 8	7.6	4.1	174.5	16,3/ 18,8	94
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	48	0.71	3.2	7.3	62	16,8/ 18,7	14
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003
	хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13001
	Сок натуральный	100			36.4	150	38/40	130
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	6.3	5.01	43.7	206.8	0	12007
	Какао с молоком	200	5.1	6.4	13.4	163.9	0	10020
	Банан	50			13.3	59	115,2 /117, 1	
Итого за 2 день		Завтр- 521 Обед- 600 Полд- 350	43	44.87	256. 7	1519.2	196,2 5/225 ,57	

День 3								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,52/ 0,66	67
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22.0	60.6	0.01/0. 02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37.0	63.2	115/1 17,1	
Обед:								
	Суп с фрикадельками (фарш-говядина)	200	3.9	6.7	28.3	104	3,8/4, 95	45
	Каша гречневая рассыпчатая , гуляш из отварного мяса (говядина) в молочном соусе	150/70	11	15.3	25.2	331	0,5/1	08001/ 93/116
	салат из огурцов с растительным маслом	50	0,4	1,8	4,8	48	15,1/ 18,7	17
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13001
	Компот из сухофруктов	100	0.54		27.8 5	107.7	0,5/0, 7	10010
Полдник								
	Запеканка -творожная	120	3.2	2.8	28.8	185.4	0	80
	Яблоко	80			12.1	52	15,8/ 16,5	
	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	5.6	6.4	19.4	153.9	0,18/ 0,24	119
Итого за 3 день		Завтр- 521 Обед- 620 Полд- 350	47.9 4	57.1 1	240. 55	1702.1	39,7/ 42,8	

День 4									
Завтрак:									
	Каша молочная пшеничная	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,51 0,66	68	
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27	
	Чай сладкий	180/20		0.17	22	60,6	0,01/ 0,02	132	
2 завтрак	Яблоко	80			37.9	46.1	38/40	130	
Обед:									
	Суп крестьянский с мясом (говядина)	200	200.0 9	2.48	1089	147.2.48	8,3/9, 1	88.	147
	Пюре картофельное, сельдь соленая	150	130	5.5	4.04	30.3	16,3/ 18,79	56/26	
		40	11.4	18.9	1.6	216.4			
	Салат из капусты с растительным маслом	50	0.71	3.2	7.3	62	15,2/ 18,7	22	
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003	
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	13001	
	Сок натуральный	100			36.4	150	38/40	130	
Полдник:									
	Плов фруктовый	120	3.2	2.8	28.8	185.4	15,2/ 16,5	72	
	Какао с молоком	150	5.1	6.4	13.4	163.9	0,51/ 0,62	10020	
	Груша	80			13.3	59	15,2/ 18,9		
Итого за 4 день		Завтр- 521 Обед- 690 Полд- 350	177	55.5 9	243. 24	1625.9	98,3/ 123,3 1		

День 5								
Завтрак:	Каша молочная манная	2000	6.8	8.7	21.2	174	0,58/ 0,66	04005
	Бутерброд с маслом,сыром	20/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22.0	60.6	0,01 0,02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37.9	63.2	16,3/ 18,9	
Обед:								
	Суп гороховый вегетарианский	200	3.9	6.7	28.3	104	3,2/ 4,95	35
	Макароны с маслом котлета мясная (говядина) в молочном соусе	150/70	11	15.3	25.2	331	0,3/0, 4	75/98
	Салат из помидоров с растит.маслом	50	0.71	3.2	7.3	62	16,3/ 18,7	01026
	Хлеб бородинский	20	3,3	23,3	23	112	0,01	130031
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,3	23	112	0,005 /0,1	13001
	Компот из сухофруктов	100	0.54		27.8 5	107.7	0	10010
Полдник:								
	Яйцо варёное вкрутую	40	5.32	4.66	0.3	62.8	-	05003
	бутерброд с маслом	20/5	3,3	1,3	23	112	0,005 /0,01	11
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5.6	6.4	19.4	153.9	0	119
	Яблоко	60			12.1	52	14,3/ 16,5	
Итого за 5 день		Завтр- 511 Обед- 610 Полд- 325	59.2 7	68.0 7	261. 9	1735.2	38,2/ 41,35	

День 6								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	11,0	26,0	209,0	0,57/ 0,66	33
	Бутерброд с маслом, сыр	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005/ /0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37,9	63,2	38/40	
Обед:								
	Свекольник с гренками с мясом (говядина)	200	1,78	5,2	13,6	101,2	15,2/ 17,6	44/47
	Каша рисовая рассыпчатая, котлета рыбная паровая, соус томатный	17060/ 15	17,5 1	13,3	29,4 6	342	0,7/0, 9	08002/ 87
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,4	1,8	4,8	48	3,6/ 4,4	18
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005/ /0,01	13001
	Компот из сухофруктов	100	0,54		27,8 5	107,7	0,5/0, 8	10010
Полдник:								
	Блины со сгущенкой	100/20	6,34	7,6	35,3	222,6	0	73
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	17,6	114,8	0,57/ 0,62	126
Итого за 6 день		Завтр- 521 Обед- 645 Полд- 320	44,8 7	49,3 1	253, 81	1620,7	97,3/ 103,2 2	

День 7								
Завтрак:	Вареники ленивые с творогом	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,51/ 0,66	262
	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Яблоко	80			37.9	63.2	16,3/ 18,9	
Обед:								
	Суп –лапша с мясом (говядина)	200	3.9	6.7	28.3	104	0,73/ 0,95	45
	Тефтели мясные (говядина) с капустой в томатном соусе	170/60/ 15	16.2	16.2	12.9	319	15,3/ 18,8	106/48
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	13001
	Сок натуральный	100			27.8 5	107.7	15,3/ 18,7	130
Полдник:								
	Булка слобная	90	6.3	5.01	43.7	2 0 6 , 8	0	13008
	Какао с молоком	180	5.1	6.4	13.4	163.9	0	10020
	Груша	80			13.3	59	102,1 /117, 1	
Итого за 7 день		Завтр- 521 Обед- 595 Полд- 350	48.1 4	50.3 2	259. 85	1572.1	225,5 7/196 ,25	

День 8	Каша молочная рисовая	200	6.8	8.7	21.2	174	0,58/ 0,66	70
Завтрак:	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180		0,01 5	22	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37.9	63.2	38/40	130
Обед:								
	Суп крестьянский с мясом (говядина)	200	10.0 9	2.48	18.	147.2	7,2/ 9,1	41
	Гречка, котлета рыбная в томатном соусе	150/70	11	15.3	25.2	331	0	08001/ 87/116
	Салат из помидоров с репчатым луком с раст. мас	50	0,4	1,8	4,8	48	4/5	20
	Хлеб бородинский	2020	3,3,3	1,3,3	2323	11212	0,00,003/ 0,00,01	1300003
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005 /0,01	13001
	Компот из сухофруктов	100	0.54		27.8 5	107.7	0,6/ 0,8	10010
Полдник:								
	Запеканка -творожная с изюмом	150	3.2	2.8	28.8	185.4	0	80
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5.6	6.4	19.4	153.9	14,2/ 16,5	119
	Всего за 8 день	Завтр- 521 Обед- 620 Полд- 350	47.9 4	57.1 1	240. 55	1702.1	32,34 /42,8	

День 9								
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,51/ 0,66	04004
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 /0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22	60,6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Груша	80			37.9	63.2	16,3/ 18,9	
Обед:								
	Борщ на мясном бульоне (говядина)	200	1,78	5,2	13,6	101,2	2,4/ 3,1	28
	Жаркое	200	12.3 8	7.6	4.1	174.5	8,4/ 12,3	94
	Салат из капусты с раст маслом	50	0,4	1,8	4,8	48	5,2/6, 3	22
	Хлеб бородинский	200	3,33	1,33	233	1122	0,005/ 0,01	130083
	Хлеб пшеничный	30	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	13001
	Сок натуральный	100	0.4		36.4	150	38/40	130
Полдник:	Плов фруктовый	170	3.2	2.8	28.8	185.4	15,1/ 16,5	72
	Какао с молоком	180	5.1	6.4	13.4	163.9	0,51/ 0,62	10017
	Всего за 9 день	Завтр- 521 Обед- 580 Полд- 350	39.3 6	86.9 1	234. 8	1493.7	98,42 /123, 31	

День 10								
Завтрак:	Каша молочная манная	200	6.8	8.7	21.2	174	0,51/ 0,66	04005
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/6	3,3	1,3	23	112	0,005 / 0,01	11/27
	Чай сладкий	180			22.0	60.6	0,01/ 0,02	132
2 завтрак	Фруктовый сок	100			37.9	63.2	38\40	130
Обед:								
	Суп гороховый на мясном бульоне(говядина)	200	3.9	6.7	28.3	1 0 4		02021
	Запеканка рисовая с мясом (говядина)	180	11	15.3	25.2	331	3,8/ 4,95	07011
	Салат из моркови, яблоке растит масле	50	0.71	3.2	7.3	62	0,3/0, 4	14
	Хлеб бородинский	20	3,3	1,3	23	112	0,005/ 0,01	13003
	Хлеб пшеничный	20	3,3	1,3	23	112	15,3/ 18,7	13001
	Компот из сухофруктов	100	0.54		27.8 5	107.7	0,005 / 0,1 0	10010
Полдник:								
	Яйцо варёное вкрутую	40	5.32	4.66	0.3	62.8		05003
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	3,3	1,3	23	112	-	11
	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5.6	6.4	19.4	153.9	0,005 / 0,01	119
	Яблоко	60			12.1	52	15,3\ 16,5	
	Всего за 10 день	Завтр- 521 Обед- 570 Полд- 325	59.2 7	68.0 7	261. 9	1735,2	38,1\ 41,35	