

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

Дошкольная группа

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Осень-зима

Меню осенне - зимний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за завтрак			9,18	12,09	60,60	375,45	173,13	44,58	1,30	0,15	0,22	60,55
итого завтрак в %			68	81	93	83	77	89	52	67	88	484
обед												
58/2014	суп картофельный с крупой (рис)	200/5	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за обед			26,44	25,49	129,57	844,93	141,90	135,60	5,81	0,39	0,30	19,22
итого обед в %			140	121	142	134	45	194	166	124	86	110
полдник												
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	150	4,20	3,75	15,30	114,00	172,50	16,50	0,06	0,07	0,35	1,20
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			6,52	10,07	41,54	290,40	194,90	43,70	1,90	0,29	0,53	1,20
итого за полдник в %			80	112	106	108	144	146	127	215	353	16
итого за 1 день			42,14	47,65	231,71	1510,78	509,93	223,88	9,01	0,83	1,05	80,97
итого за 1 день в %			104	106	118	112	76	149	120	123	140	216
2 ДЕНЬ												

завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	0,16	0,53
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2014	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за завтрак			16,79	15,64	84,71	542,23	353,12	121,70	2,80	0,29	0,38	11,21
итого завтрак в %			124	104	130	120	157	243	112	129	152	90
обед												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
80/2014	котлета рыбная	80/4	12,96	9,12	11,04	179,2	37,28	23,31	0,85	0,14	0,11	37,28
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	7	46,2	296	17,2	162,79	5,58	0,24	0,14	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
439/2014	напиток из варенья	180	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за обед			30,36	24,57	119,39	814,10	121,18	228,93	11,76	0,61	0,36	44,65
итого обед в %			161	117	131	129	38	327	336	194	103	255
полдник												
243/2014	пирожок с повидлом	50	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
49/2014	помидор порционно	40	0,24	0	1,68	7,6	4	4,4	0,11	0,02	0,04	5,48
итого за полдник			4,64	2,23	51,18	229,60	16,89	11,56	0,92	0,07	0,07	5,53
итого за полдник в %			57	25	131	85	13	39	61	52	47	74
итого за 2 день			51,79	42,44	255,28	1585,93	491,19	362,19	15,48	0,97	0,81	61,39
итого за 2 день в %			128	94	130	117	73	241	206	144	108	164
3 ДЕНЬ												
завтрак												
170/2014	каша ячневая с маслом	180/4	8,37	7,11	41,13	265,5	149,05	40,15	1,14	0,17	0,16	0,46
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08

	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
итого за завтрак			13,95	15,11	109,54	618,30	204,17	72,75	2,65	0,32	0,24	38,54
итого завтрак в %			103	101	168	137	91	146	106	142	96	308
обед												
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
124/2014	кура отварная	70	17,5	14,7	0,3	203	14,38	14,69	1,38	0,04	0,1	0,67
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			27,03	21,75	96,05	683,20	115,66	123,13	4,77	0,25	0,27	14,44
итого обед в %			143	104	105	108	37	176	136	79	77	83
полдник												
34/2014	биточки манные со сгущенным молоком	120/30	9,49	7,18	48,66	298,43	125,98	1,65	0,11	0,19	0,91	0,91
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			9,59	7,21	57,76	323,43	126,24	1,65	0,14	0,19	0,91	0,91
итого за полдник в %			118	80	148	120	94	6	9	141	607	12
итого за 3 день			50,57	44,07	263,35	1624,93	446,07	197,53	7,56	0,76	1,42	53,89
итого за 3 день в %			125	98	135	120	66	132	101	113	189	144
4 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
268/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
апр.14	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,6	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за завтрак			10,18	16,00	102,41	586,80	159,55	58,56	4,02	0,18	0,22	10,62
итого завтрак в %			75	107	157	130	71	117	161	80	88	85
обед												

50/2014	щи из свеж. Капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
97/2014	зраза ленивая	80/6	10,93	13,33	10,93	208	20,76	22,63	1,29	0,07	0,13	0,67
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
итого за обед			21,53	23,98	99,68	694,50	147,61	122,29	4,87	0,32	0,32	23,56
итого обед в %			114	114	109	110	47	175	139	102	91	135
полдник												
11/2014	салат из свежих помидоров	60	0,6	2,7	2,7	37,5	8,55	7,88	0,38	0,02	0,02	4,14
266/2014	чай с сахаром	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за полдник			6,08	6,04	31,21	197,30	124,47	37,95	1,35	0,10	0,16	4,66
итого за полдник в %			75	67	80	73	92	127	90	74	107	62
итого за 4 день			37,79	46,02	233,30	1478,60	431,63	218,80	10,24	0,60	0,70	38,84
итого за 4 день в %			93	102	119	110	64	146	137	89	93	104
5 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за завтрак			13,31	9,68	70,85	408,65	279,75	80,96	1,84	0,18	0,27	10,76
итого завтрак в %			99	65	109	91	124	162	74	80	108	86
обед												
20/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200	8,5	8,5	14,25	167,25	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
93/2014	котлета мясная домашняя	80/8	12,57	17,37	12,46	257,14	33,36	25,26	1,18	0,06	0,11	0,08
137/2014	картофельное пюре	150	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36

	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за обед		26,29	30,15	88,97	728,39	108,53	84,49	4,19	0,26	0,28	19,45
	итого обед в %		139	144	97	116	34	121	120	83	80	111
полдник												
	печенье сахарное	40	1,1	1,5	11,2	61	4,4	3	2,3	0,09	0,01	0
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
12/2014	салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0	0,02	2,31
	итого за полдник		2,55	4,40	33,20	163,00	27,19	16,02	4,72	0,11	0,05	5,31
	итого за полдник в %		31	49	85	60	20	53	315	81	33	71
	итого за 5 день		42,15	44,23	193,02	1300,04	415,47	181,47	10,75	0,55	0,60	35,52
	итого за 5 день в %		104	98	99	96	62	121	143	81	80	95
6 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
	итого за завтрак		11,13	14,13	75,72	464,41	238,38	66,55	1,43	0,18	0,29	60,86
	итого завтрак в %		82	94	116	103	106	133	57	80	116	487
обед												
58/2014	суп картофельный с крупой (перловой)	200/5	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	12,9	121,84	4,18	0,18	0,11	0
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за обед		25,94	26,12	107,64	765,60	130,49	227,13	8,10	0,43	0,34	19,22
	итого обед в %		137	124	118	122	41	324	231	137	97	110
полдник												

75/2014	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	150	4,2	3,75	15,3	114	172,5	16,5	0,06	0,07	0,35	1,2
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			6,52	10,07	41,54	290,40	194,90	43,70	1,90	0,29	0,53	1,20
итого за полдник в %			80	112	106	108	144	146	127	215	353	16
итого за 6 день			43,59	50,32	224,90	1520,41	563,77	337,38	11,43	0,90	1,16	81,28
итого за 6 день в %			108	112	115	113	84	225	152	133	155	217
7 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за завтрак			14,89	18,99	113,49	675,20	255,04	102,15	2,90	0,21	0,38	11,10
итого завтрак в %			110	127	174	150	113	204	116	93	152	89
обед												
60/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
97/2014	зраза школьная	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
439/2014	напиток из варенья	180	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
276/2014	компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
итого за обед			25,23	21,27	136,38	831,13	103,91	97,79	8,74	0,47	0,27	5,42
итого обед в %			133	101	149	132	33	140	250	149	77	31
полдник												
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
239/2014	пирожок печеный с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
итого за полдник			2,83	2,28	26,88	138,00	9,01	5,15	0,70	0,04	0,03	0,74

итого за полдник в %			35	25	69	51	7	17	47	30	20	10
итого за 7 день			42,95	42,54	276,75	1644,33	367,96	205,09	12,34	0,72	0,68	17,26
итого за 7 день в %			106	95	141	122	55	137	165	107	91	46
8 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	146,93	33,16	0,89	0,13	0,16	0,49
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
итого за завтрак			15,72	14,19	73,18	472,60	392,59	67,56	1,78	0,26	0,28	38,81
итого завтрак в %			116	95	112	105	174	135	71	116	112	310
обед												
53/2014	борщ с капустой с картофелем	200/10	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
99/2014	колбаска школьная	80/4	9,57	15,05	11,78	221,67	24,66	20,07	0,86	0,05	0,08	0,95
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за обед			16,91	23,21	89,90	634,17	118,60	113,69	4,33	0,21	0,22	17,41
итого обед в %			89	111	98	101	38	162	124	66	62	99
полдник												
214/2014	запеканка	130/15	23,83	17,16	30,42	373,53	237,82	34,99	0,81	0,07	0,36	0,48
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			23,95	17,19	35,94	395,13	237,97	34,99	0,82	0,07	0,36	0,48
итого за полдник в %			296	191	92	146	176	117	55	52	240	6
итого за 8 день			56,58	54,59	199,02	1501,90	749,16	216,24	6,93	0,54	0,86	56,70
итого за 8 день в %			140	121	102	111	111	144	92	80	114	151
9 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2014	каша пшенная с маслом	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	45	1,17	0,16	0,16	0,53

	итого за завтрак		10,08	12,20	84,91	476,80	163,15	49,01	2,03	0,18	0,21	60,77
	итого завтрак в %		75	81	130	106	73	98	81	80	84	486
обед												
57/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200/8	2,13	5,25	13,63	112,5	23,73	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
	оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
268/2014	чай с лимоном	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за обед		5,66	5,89	43,10	245,33	41,36	47,88	2,14	0,16	0,11	11,62
	итого обед в %		30	28	47	39	13	68	61	51	31	66
полдник												
385,2014	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	15	2,7	0,2	0	0
	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	итого за полдник		2,40	1,80	55,10	249,80	43,30	33,00	3,50	0,24	0,02	4,00
	итого за полдник в %		30	20	141	93	32	110	233	178	13	53
	итого за 10 день		18,14	19,89	183,11	971,93	247,81	129,89	7,67	0,58	0,34	76,39
	итого за 10 день в %		45	44	94	72	37	87	102	86	45	204
	в % 1 - 5 дни		111	100	120	111	68	158	141	110	122	144
	в % 6 - 10 дни		103	92	114	105	70	146	129	103	100	141
	в % за 10 дней		107	96	117	108	69	152	135	106	111	143
	НОРМА на завтрак 25 %		13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
	НОРМА на обед 35 %		18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
	НОРМА на полдник 15 %		8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
	НОРМА за день 75%		40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
	НОРМА за день 100%		54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0