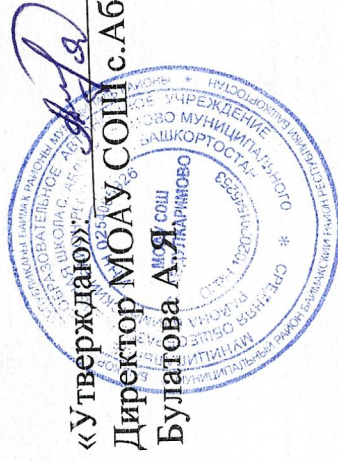




«Утверждаю»:  
Директор МОАУ СОШ с.Абдулкаримово  
Булатова А.Я.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**(осень-зима )**  
**сырье от 3 до 7 лет**  
**ГДО МОАУ СОШ с.Абдулкаримово**  
**на 2024-2025 учебный год**

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Школьного питания на 1 неделю

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

неделя: 1

| Прием пищи | № рецеп. | Блюдо                                | Выход, г    | пищевая ценность               |               |              |               | минеральные элементы, г. |               |               | витамины, г. |              |               |
|------------|----------|--------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|            |          |                                      |             | энергетическая ценность (ккал) | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ca                       | Mg            | Fe            | B1, мг       | B2, мг       | C, мг         |
| Завтрак    | 184      | Каша ячневая молочная вязкая         | 200/5       | 245                            | 7,1           | 7,9          | 36,7          | 146,93                   | 33,16         | 0,89          | 0,13         | 0,17         | 0,5           |
|            | 311      | Кисель Валетек                       | 200         | 20                             | 0,25          | 0            | 4,8           | 2,73                     | 0,73          | 0,06          | 0            | 0            | 1,12          |
|            | 1        | Бутерброд с маслом                   | 30/10       | 118,3                          | 2,75          | 4,49         | 16,64         | 9,26                     | 11,35         | 0,7           | 0,06         | 0,022        | 0             |
|            |          | <b>итого за завтрак</b>              | <b>445</b>  | <b>383,3</b>                   | <b>10,1</b>   | <b>12,39</b> | <b>58,14</b>  | <b>158,92</b>            | <b>45,24</b>  | <b>1,65</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,192</b> | <b>1,62</b>   |
| 2 Завтрак  |          | Фрукты                               | 200         | 94                             | 0,8           | 0,8          | 19,6          | 86                       | 45            | 32            | 12           | 18           | 46            |
|            |          | <b>итого за 2 завтрак</b>            | <b>200</b>  | <b>94</b>                      | <b>0,8</b>    | <b>0,8</b>   | <b>19,6</b>   | <b>86</b>                | <b>45</b>     | <b>32</b>     | <b>12</b>    | <b>18</b>    | <b>46</b>     |
|            | 40       | Салат "Степной"                      | 60          | 53,51                          | 0,96          | 3,13         | 5,26          | 12,5                     | 7,27          | 0,72          | 0,01         | 0,01         | 1,94          |
|            | 54       | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/8       | 119,68                         | 4,024         | 9,04         | 25,9          | 25,46                    | 31,42         | 1,82          | 0,17         | 0,06         | 3,73          |
| Обед       | 221      | Плов из отварной говядины            | 150         | 339,6                          | 17,65         | 18,32        | 26,13         | 35,72                    | 39,44         | 2,48          | 0,12         | 0,15         | 22,09         |
|            | 294      | Компот из сухофруктов                | 200         | 79,6                           | 0,12          | 0            | 19,4          | 25,13                    | 15,89         | 0,52          | 0,01         | 0,03         | 0,13          |
|            | СТР      | Хлеб ржаной                          | 50          | 110                            | 4             | 0,5          | 23            | 11,6                     | 16,8          | 1,2           | 0,16         | 0,08         | 0             |
|            |          | <b>итого за обед</b>                 | <b>625</b>  | <b>890,39</b>                  | <b>28,354</b> | <b>32,59</b> | <b>138,89</b> | <b>282,41</b>            | <b>200,82</b> | <b>70,74</b>  | <b>24,47</b> | <b>36,33</b> | <b>119,89</b> |
| Полдник    | 74       | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 126,82                         | 4,63          | 4,86         | 15,67         | 108,49                   | 14,41         | 0,32          | 0,05         | 0,13         | 0,52          |
|            | 283      | Чай с сахаром                        | 200         | 35                             | 0,1           | 0,03         | 9,1           | 0,26                     | 0             | 0,03          | 0            | 0            | 0             |
|            | СТР      | Хлеб пшеничный                       | 40          | 104                            | 3,2           | 0,4          | 22            | 8                        | 5,6           | 1             | 0,14         | 0,08         | 0             |
|            |          | <b>итого за полдник</b>              | <b>440</b>  | <b>265,82</b>                  | <b>7,93</b>   | <b>5,29</b>  | <b>46,77</b>  | <b>116,75</b>            | <b>20,01</b>  | <b>1,35</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,21</b>  | <b>0,52</b>   |
|            |          | <b>итого за день</b>                 | <b>1710</b> | <b>1552,8</b>                  | <b>42,45</b>  | <b>43,25</b> | <b>241,72</b> | <b>642,92</b>            | <b>309,62</b> | <b>105,66</b> | <b>36,84</b> | <b>54,74</b> | <b>168,03</b> |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Школьного питания на 1 неделю

дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

неделя: 1

| Прием пищи | № реп. | Блюдо                                    | Выход, г | пищевая ценность               |       |        |          | минеральные элементы, г. |        |      |        | витамины, г. |       |  |
|------------|--------|------------------------------------------|----------|--------------------------------|-------|--------|----------|--------------------------|--------|------|--------|--------------|-------|--|
|            |        |                                          |          | энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры   | Углеводы | Ca                       | Mg     | Fe   | B1, мг | B2, мг       | C, мг |  |
| завтрак    | 181    | Каша рисовая молочная                    | 180/5    | 214,8                          | 5,88  | 4,44   | 37,08    | 129,34                   | 70,3   | 1,87 | 0,18   | 0,08         | 10,17 |  |
|            | 283    | Чай с сахаром                            | 200      | 35                             | 0,1   | 0      | 9,1      | 0,26                     | 0      | 0,03 | 0      | 0            | 0     |  |
|            | 3      | Бутерброд с сыром                        | 50/15    | 172                            | 7,9   | 4,75   | 24,2     | 161,5                    | 24,7   | 1,11 | 0,08   | 0,09         | 0,11  |  |
|            |        | итого за завтрак                         | 470      | 421,8                          | 13,88 | 479,44 | 70,38    | 291,1                    | 95     | 3,01 | 0,26   | 0,17         | 10,28 |  |
| 2 завтрак  | 281    | кисломолочный продукт                    | 210      | 180                            | 8     | 3,1    | 28,7     | 224                      | 27     | 0,3  | 0,07   | 0,09         | 1,1   |  |
|            |        | кондитерские изделия                     | 40       | 166,9                          | 3     | 3,9    | 29,8     | 0,12                     | 2,3    | 0,08 | 0,02   | 0,01         | 0     |  |
|            |        | итого за 2 завтрак                       | 240      | 346,9                          | 8,6   | 4      | 58,5     | 224,12                   | 29,3   | 0,38 | 0,09   | 0,1          | 1,1   |  |
| Обед       | 6      | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60       | 0                              | 0     | 0      | 4        | 6,8                      | 5,6    | 0,2  | 0,01   | 0,02         | 2,8   |  |
|            | 56     | Битбармак                                | 200      | 219                            | 11,9  | 14,3   | 10,6     | 35,8                     | 20,2   | 1,98 | 0,09   | 0,14         | 2,62  |  |
|            | 96     | Гуляш из отварного мяса                  | 50/50    | 196                            | 5,5   | 4,2    | 33,3     | 9,31                     | 7,31   | 0,74 | 0,06   | 0,02         | 0     |  |
|            | 222    | Каша пшенная рассыпчатая                 | 150      | 89                             | 0,9   | 0,05   | 20,6     | 25,13                    | 15,89  | 0,52 | 0,01   | 0,03         | 0,13  |  |
|            | 295    | Компот из свежих плодов                  | 200      | 89                             | 0,9   | 0,05   | 20,6     | 25,13                    | 15,89  | 0,52 | 0,01   | 0,03         | 0,13  |  |
|            | СГР    | Хлеб ржаной                              | 50       | 110                            | 4     | 0,5    | 23       | 11,6                     | 16,8   | 1,2  | 0,16   | 0,08         | 0     |  |
|            |        | итого за обед                            | 770      | 668,03                         | 42,8  | 30,1   | 112,1    | 113,77                   | 81,69  | 5,16 | 0,34   | 0,32         | 5,68  |  |
| ПОЛДНИК    | 273    | Булочка Домашняя                         | 75       | 210                            | 4,2   | 6,85   | 32,6     | 12,75                    | 8      | 0,68 | 0,07   | 0,03         | 0     |  |
|            | 306    | Кисель из концентрата                    | 200      | 76                             | 0     | 0      | 20       | 0,48                     | 0      | 0,06 | 0      | 0            | 0     |  |
|            |        | итого за завтрак                         | 260      | 286                            | 4,2   | 6,85   | 52,6     | 13,23                    | 8      | 0,74 | 0,07   | 0,03         | 0     |  |
|            |        | итого за день                            | 1740     | 1623,93                        | 65,09 | 522,94 | 259,35   | 566,43                   | 163,14 | 8,48 | 0,67   | 0,68         | 13,11 |  |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Ш 3 день среда

дошкольное пит возраст от 3 до 7 лет

неделя: 1

| пищевая ценность |  | минеральные эле менты, г. |  | витамины, г. |  |
|------------------|--|---------------------------|--|--------------|--|
| г.               |  | г.                        |  | г.           |  |

| Прием пищи | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ca     | Mg     | Fe     | B1, мг | B2, мг | C, мг  |
|------------|--------|---------------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак    | 198    | Каша манная молочная                  | 200/5    | 184                            | 5     | 7,8   | 23,4     | 127,26 | 17,43  | 0,32   | 0,06   | 0,15   | 0,55   |
|            | 289    | Какао с молоком                       | 200      | 98                             | 3,6   | 3,3   | 13,7     | 0,26   | 0      | 0,03   | 0      | 0      | 0      |
|            | 1      | Бутерброд с маслом                    | 30/10    | 118,3                          | 2,75  | 4,49  | 16,64    | 9,26   | 11,35  | 0,7    | 0,06   | 0,022  | 0      |
| 2 З        |        | итого за завтрак                      | 440      | 400,3                          | 11,35 | 15,59 | 53,74    | 136,78 | 28,78  | 1,05   | 0,12   | 0,172  | 0,55   |
|            |        | фрукт.                                | 200      | 94                             | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 86     | 45     | 32     | 12     | 18     | 46     |
|            |        | итого за 2 завтрак                    | 200      | 94                             | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 86     | 45     | 32     | 12     | 18     | 46     |
| Обед       | 23     | Салат из свежлы с растительным маслом | 60       | 57                             | 0,75  | 4,43  | 3,6      | 15,33  | 8,91   | 0,8    | 0,01   | 0,02   | 2,24   |
|            | 44     | Суп из овощей со сметаной             | 200/8    | 91,31                          | 1,53  | 4,65  | 9,97     | 14,1   | 18,02  | 0,65   | 0,08   | 0,05   | 3,93   |
|            | 92     | Бефстроганов                          | 60/30    | 261                            | 17,1  | 20,4  | 2,3      | 12,1   | 21,8   | 2,56   | 0,05   | 0,12   | 0,42   |
|            | 212    | Отварные макаронные изделия           | 155      | 240                            | 14,6  | 5,1   | 33,1     | 78,2   | 72,2   | 4,6    | 0,4    | 0,1    | 0      |
|            |        | итого за обед                         | 780      | 1036,31                        | 40,48 | 36,73 | 131,77   | 328,46 | 243,62 | 74,33  | 24,71  | 36,4   | 98,72  |
| Полдник    | 75     | Суп молочный с крупой                 | 200      | 109                            | 3,5   | 4,1   | 14,5     | 106,68 | 17,4   | 0,2    | 0,04   | 0,13   | 0,52   |
|            | 283    | Чай с сахаром                         | 200      | 25                             | 0,1   | 0,03  | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03   | 0      | 0      | 0      |
|            |        | хлеб пшеничный                        | 40       | 104                            | 3,2   | 0,4   | 22       | 8      | 5,6    | 1      | 0,14   | 0,08   | 0      |
|            |        | итого за полдник                      | 440      | 440                            | 6,8   | 4,53  | 11,33    | 114,94 | 23     | 1,23   | 0,18   | 0,21   | 0,52   |
|            |        | итого за день                         | 1860     | 2086,2                         | 46,26 | 56,92 | 259,86   | 515,09 | 275,46 | 103,99 | 36,64  | 54,99  | 153,23 |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ II день четверг

дошкольное пит возраст от 3 до 7 лет неделя: I

|  |  |  |                  |                          |              |
|--|--|--|------------------|--------------------------|--------------|
|  |  |  | пищевая ценность | минеральные элементы, г. | витамины, г. |
|  |  |  |                  |                          |              |

| Прием пищи | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | энергетическая ценность (ккал) | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ca     | Mg     | Fe    | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|------------|--------|------------------------------------------|----------|--------------------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
| завтрак    | 196    | Каша "Дружба" с маслом                   | 200/5    | 250                            | 7,4    | 8,8    | 35,1     | 128,82 | 45     | 1,17  | 0,16   | 0,16   | 0,53  |
|            | 283    | Чай с сахаром                            | 200      | 25                             | 4      | 0,03   | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03  | 0      | 0      | 0     |
|            | 3      | Бутерброд с сыром                        | 50/15    | 172                            | 7,9    | 47,5   | 24,2     | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08   | 0,09   | 0,11  |
| 2 завтрак  |        | итого за завтрак                         | 470      | 447                            | 19,3   | 483,83 | 68,4     | 290,58 | 69,7   | 2,31  | 0,24   | 0,25   | 0,64  |
|            | 281    | кисломолочный продукт                    | 200      | 91                             | 5,6    | 0,1    | 16,4     | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08   | 0,09   | 0,11  |
|            |        | кондитерские изделия                     | 40       | 166,9                          | 3      | 3,9    | 29,8     | 0,12   | 2,3    | 0,08  | 0,02   | 0,01   | 0     |
| обед       |        | итого за 2 завтрак                       | 240      | 257,9                          | 8,6    | 4      | 46,2     | 161,62 | 27     | 1,19  | 0,1    | 0,1    | 0,11  |
|            | 19     | Салат из моркови                         | 60       | 0,44                           | 0,008  | 1,52   | 9,6      | 5,6    | 8      | 0,36  | 0,02   | 10     | 40    |
|            | 42     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200      | 219                            | 11,9   | 14,3   | 10,6     | 35,8   | 20,2   | 1,98  | 0,09   | 0,14   | 2,62  |
|            | 97     | Жаркое по домашнему                      | 150/50   | 200                            | 6,8    | 6,7    | 27,8     | 91,91  | 81,91  | 2,56  | 0,16   | 0,17   | 0,38  |
|            | 294    | Компот из сухофруктов                    | 200      | 89                             | 0,9    | 0,05   | 20,6     | 25,13  | 15,89  | 0,52  | 0,01   | 0,03   | 0,13  |
|            | СТР    | Хлеб ржаной                              | 200      | 89                             | 0,9    | 0,05   | 20,6     | 25,13  | 15,89  | 0,52  | 0,01   | 0,03   | 0,13  |
| ПОЛДНИК    |        | итого за обед                            | 50       | 110                            | 4      | 0,5    | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2   | 0,16   | 0,08   | 0     |
|            | 199    | Каша пшеничная молочная                  | 785      | 707,44                         | 41,708 | 31,12  | 112,2    | 195,17 | 158,69 | 7,14  | 0,45   | 10,45  | 43,26 |
|            | 285    | Чай с лимоном и сахаром                  | 200/5    | 241                            | 7,4    | 8      | 36,5     | 134,25 | 36,28  | 1,83  | 0,14   | 0,18   | 0,53  |
|            |        | хлеб пшеничный                           | 200      | 38                             | 0,2    | 0,03   | 9,3      | 2,73   | 0,73   | 0,06  | 0      | 0      | 1,12  |
|            |        | хлеб пшеничный                           | 40       | 104                            | 3,2    | 0,4    | 22,2     | 8      | 5,6    | 1     | 0,14   | 0,08   | 0     |
|            |        | итого за полдник                         | 445      | 383                            | 10,8   | 8,43   | 67,8     | 144,98 | 42,61  | 2,89  | 0,28   | 0,26   | 1,65  |
|            |        | итого за день                            | 1940     | 1421,4                         | 77,17  | 595,38 | 283,13   | 717,71 | 344,19 | 15,52 | 1,11   | 1,03   | 12,79 |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Ш день пятница

дошкольное пит в0-3раст от 3 до 7 лет

неделя: 1

|  |  | пищевая ценность | минеральные элементы, г. | витамины, г. |
|--|--|------------------|--------------------------|--------------|
|  |  |                  |                          |              |

| Прем<br>пищи | № рен. | Блюдо                           | Выход,<br>г | энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ca     | Mg     | Fe   | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|--------------|--------|---------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|------|--------|--------|-------|
| завтрак      | 181    | Каша рисовая молочная           | 200/5       | 253                                  | 5,7   | 7,8   | 39,8     | 116,68 | 33,34  | 0,54 | 0,06   | 0,15   | 0,5   |
|              | 283    | Чай с сахаром                   | 200         | 25                                   | 0,1   | 0,03  | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03 | 0      | 0      | 0     |
|              | 1      | Бутерброд с маслом              | 30/10       | 146                                  | 2,4   | 8,6   | 14,6     | 8,1    | 9,9    | 0,62 | 0,05   | 0,03   | 0     |
|              |        | итого за завтрак                | 445         | 424                                  | 8,2   | 16,43 | 63,5     | 125,04 | 43,24  | 1,19 | 0,11   | 0,18   | 0,5   |
| 2 завтрак    | 306    | Кисель из концентрата           | 200         | 60                                   | 0     | 0     | 15,8     | 220    | 12,18  | 0    | 0,3    | 0,38   | 11,2  |
|              |        | кондитерские изделия            | 40          | 166,9                                | 3     | 3,9   | 29,8     | 0,12   | 2,3    | 0,08 | 0,02   | 0,01   | 0     |
|              |        | итого за 2 завтрак              | 240         | 226,9                                | 8,6   | 4     | 45,6     | 220,12 | 14,48  | 0,08 | 0,32   | 0,39   | 11,2  |
|              | 42     | Винегрет                        | 60          | 66                                   | 0,8   | 4,9   | 4,8      | 20,64  | 11,2   | 0,72 | 0,01   | 0,02   | 1,12  |
| Обед         | 56     | Бишбармак                       | 200/5       | 104                                  | 1,7   | 4,8   | 12,3     | 12,04  | 17,99  | 0,67 | 0,06   | 0,04   | 5,36  |
|              | 80     | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/40       | 219                                  | 11,9  | 14,3  | 10,6     | 35,8   | 20,2   | 1,98 | 0,09   | 0,14   | 2,62  |
|              | 175    | Каша пшеничная рассыпчатая      | 150/5       | 137                                  | 3,1   | 4,6   | 20,1     | 35,62  | 28,6   | 1,04 | 0,12   | 0,1    | 10,4  |
|              | 295    | Компот из свежих плодов         | 200         | 89                                   | 0,9   | 0,05  | 20,6     | 25,13  | 15,89  | 0,52 | 0,01   | 0,03   | 0,13  |
| ПОЛДНИК      | СГР    | Хлеб ржаной                     | 50          | 110                                  | 4     | 0,5   | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2  | 0,16   | 0,08   | 0     |
|              |        | итого за обед                   | 775         | 725                                  | 34    | 37,05 | 91,4     | 140,83 | 110,68 | 6,13 | 0,45   | 0,41   | 19,63 |
|              | 74     | Суп молочный с макаронными      | 200         | 119                                  | 4,4   | 4,2   | 15,9     | 108,49 | 14,41  | 0,32 | 0,05   | 0,13   | 0,52  |
|              | 283    | Чай с сахаром                   | 200         | 25                                   | 0,1   | 0,03  | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03 | 0      | 0      | 0     |
|              |        | хлеб пшеничный                  | 40          | 104                                  | 3,2   | 0,4   | 22       | 8      | 5,6    | 1    | 0,14   | 0,08   | 0     |
|              |        | итого за полдник                | 440         | 248                                  | 7,7   | 4,63  | 47       | 116,75 | 20,01  | 1,35 | 0,19   | 0,21   | 0,52  |
|              |        | итого за день                   | 1900        | 1929,43                              | 67,37 | 43,45 | 234,17   | 602,74 | 188,41 | 8,75 | 1,07   | 1,19   | 31,85 |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ II день понедельник

дошкольное пит возраст от 3 до 7 лет

неделя 2

| пищевая ценность |  | минеральные элементы,<br>г. | витамины, г. |
|------------------|--|-----------------------------|--------------|
|                  |  |                             |              |

| Прием пищи | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ca     | Mg     | Fe     | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|------------|--------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|-------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак    | 2Н     | Макаронные изделия с тертым сыром | 155      | 283,91                         | 9,43  | 12,55 | 33,06    | 173,99 | 16,43  | 0,9    | 0,09   | 0,09   | 0,11  |
|            | 283    | Чай с сахаром                     | 200      | 100                            | 3,6   | 3,3   | 19,7     | 110,37 | 26,97  | 0,88   | 0,03   | 0,13   | 0,52  |
|            | 3      | Бутерброд с сыром                 | 50/15    | 104                            | 3,2   | 0,4   | 22       | 8      | 5,6    | 1      | 0,14   | 0,08   | 0     |
| 2 Завтрак  |        | итого за завтрак                  | 390      | 487,91                         | 16,23 | 16,25 | 74,76    | 292,36 | 49     | 2,78   | 0,26   | 0,3    | 0,63  |
|            |        | фрукт                             | 200      | 94                             | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 86     | 45     | 32     | 12     | 18     | 46    |
|            |        | итого за 2 завтрак                | 200      | 94                             | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 86     | 45     | 32     | 12     | 18     | 46    |
| Обед       | 27     | Салат из свежесырых яблок         | 60       | 85,6                           | 1,6   | 1,6   | 8,8      | 27,4   | 18,1   | 0,65   | 0,06   | 0,05   | 17    |
|            | 63     | Суп картофельный с бобовыми       | 150      | 157,63                         | 9,25  | 9,84  | 7,96     | 27,68  | 16,22  | 1,56   | 0,07   | 0,11   | 2,6   |
|            | 96     | Гуляш из отварного мяса           | 100      | 110                            | 4     | 0,5   | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2    | 0,16   | 0,08   | 0     |
|            | 173    | Каша гречневая рассыпчатая        | 150/5    | 110                            | 4     | 0,5   | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2    | 0,16   | 0,08   | 0     |
|            | 311    | Витаминизированный кисель         | 605      | 541,23                         | 16,45 | 13,54 | 78,96    | 238,68 | 141,12 | 67,41  | 24,29  | 36,24  | 19,73 |
| Полдник    | СТР    | Хлеб ржаной                       | 200      | 109                            | 3,5   | 4,1   | 14,5     | 106,68 | 17,4   | 0,2    | 0,04   | 0,13   | 0,52  |
|            |        | итого за обед                     | 200      | 25                             | 0,1   | 0,03  | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03   | 0      | 0      | 0     |
|            | 75     | Суп молочный с крупой             | 200      | 104                            | 3,2   | 0,4   | 22       | 8      | 5,6    | 1      | 0,14   | 0,08   | 0     |
|            | 283    | Чай с сахаром                     | 440      | 440                            | 6,8   | 4,53  | 11,33    | 114,94 | 23     | 1,23   | 0,18   | 0,21   | 0,52  |
|            |        | хлеб пшеничный                    | 1635     | 1882,23                        | 66,1  | 632,1 | 286,13   | 771,2  | 305,91 | 104,64 | 36,76  | 54,82  | 66,88 |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ на день - вторник

Дошкольное питание возраст от 3 до 7 лет

неделя 2

| пищевая ценность | минеральные элементы, г. | витамины, г. |
|------------------|--------------------------|--------------|
|                  |                          |              |

| Прием пищи | №-рек. | Бюджет                    | Выход, г | энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры   | Углеводы | Ca     | Mg     | Fe    | B1, мг | B2, мг | C, мг |
|------------|--------|---------------------------|----------|--------------------------------|-------|--------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
| завтрак    | 198    | Каша пшеничная молочная   | 200/5    | 200                            | 6,8   | 6,7    | 27,8     | 122,4  | 109    | 3,41  | 0,22   | 0,23   | 0,5   |
|            | 283    | Чай с сахаром             | 200      | 25                             | 0,1   | 0,03   | 9,1      | 0,26   | 0      | 0,03  | 0      | 0      | 0     |
|            | 1      | Бутерброд с маслом        | 30.окт   | 172                            | 7,9   | 475    | 24,2     | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08   | 0,09   | 0,11  |
| 2 завтрак  |        | итого за завтрак          | 370      | 397                            | 14,8  | 481,73 | 61,1     | 284,16 | 133,7  | 4,55  | 0,3    | 0,32   | 0,61  |
|            | 281    | кисломолочный продукт     | 210      | 91                             | 5,6   | 0,1    | 16,4     | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08   | 0,09   | 0,11  |
|            |        | кондитерские изделия      | 40       | 166,9                          | 3     | 3,9    | 29,8     | 0,12   | 2,3    | 0,08  | 0,02   | 0,01   | 0     |
| Обед       |        | итого за 2 завтрак        | 240      | 257,9                          | 8,6   | 4      | 46,2     | 161,62 | 27     | 1,19  | 0,1    | 0,1    | 0,11  |
|            | 22     | Салат витаминный          | 60       | 0                              | 0     | 0      | 4        | 6,8    | 5,6    | 0,2   | 0,01   | 0,02   | 2,8   |
|            | 68     | Свекольник со сметаной    | 200      | 2,2                            | 2,1   | 15,1   | 89       | 10,95  | 16,74  | 0,69  | 0,07   | 0,04   | 5,28  |
| Ужин       | 221    | Плов из отварной говядины | 150      | 237,8                          | 12,95 | 15,24  | 12,02    | 35,72  | 39,44  | 2,48  | 0,12   | 0,15   | 22,09 |
|            | 295    | Компот из свежих плодов   | 200      | 110                            | 4     | 0,5    | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2   | 0,16   | 0,08   | 0     |
|            | СГР    | Хлеб ржаной               | 50       | 110                            | 4     | 0,5    | 23       | 11,6   | 16,8   | 1,2   | 0,16   | 0,08   | 0     |
| Подлин     |        | итого за обед             | 660      | 350                            | 36,25 | 38,84  | 128,02   | 65,07  | 78,58  | 4,57  | 0,36   | 0,29   | 30,17 |
|            | 273    | Плюшка Домашняя           | 75       | 210                            | 4,2   | 6,85   | 32,6     | 12,75  | 8      | 0,68  | 0,07   | 0,03   | 0     |
|            | 306    | Кисель из концентрата     | 200      | 76                             | 0     | 0      | 20       | 0,48   | 0      | 0,06  | 0      | 0      | 0     |
|            |        | итого за полдник          | 260      | 286                            | 4,2   | 6,85   | 52,6     | 13,23  | 8      | 0,74  | 0,07   | 0,03   | 0     |
|            |        | итого за день             | 1530     | 1663,43                        | 72,05 | 46,36  | 251,2    | 643,36 | 313,28 | 46,86 | 2,73   | 0,89   | 6,66  |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Ш 1 день среда

дошкольное пит возраст от 3 до 7 лет

| пищевая ценность |  | минеральные элементы, г. |  | витамины, г. |  |
|------------------|--|--------------------------|--|--------------|--|
|                  |  |                          |  |              |  |



|           |     |                                      |       |         |        |        |       |        |        |       |      |      |      |
|-----------|-----|--------------------------------------|-------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|------|------|
| завтрак   | 300 | Витаминный напиток                   | 200   | 38      | 0,2    | 0,03   | 9,3   | 2,73   | 0,73   | 0,06  | 0    | 0    | 1,12 |
| 1         |     | Бутерброд с маслом                   | 30/10 | 172     | 7,9    | 475    | 24,2  | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08 | 0,09 | 0,11 |
|           |     | итого за завтрак                     | 445   | 451     | 15,5   | 483,03 | 70    | 298,48 | 61,71  | 3     | 0,22 | 0,27 | 1,76 |
| 2 завтрак |     | Кисломолочный продукт                | 200   | 91      | 5,6    | 0,1    | 16,4  | 161,5  | 24,7   | 1,11  | 0,08 | 0,09 | 0,11 |
|           |     | кондитерские изделия                 | 40    | 166,9   | 3      | 3,9    | 29,8  | 0,12   | 2,3    | 0,08  | 0,02 | 0,01 | 0    |
|           |     | итого за 2 завтрак                   | 240   | 257,9   | 8,6    | 4      | 46,2  | 161,62 | 27     | 1,19  | 0,1  | 0,1  | 0,11 |
| 34        |     | Салат Здоровье                       | 60    | 0,44    | 0,008  | 1,52   | 9,6   | 5,6    | 8      | 0,36  | 0,02 | 10   | 40   |
| 54        |     | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/8 | 95      | 1,8    | 4,1    | 11,9  | 26,78  | 22,37  | 1,12  | 0,04 | 0,04 | 3,99 |
| 95        |     | Гуляш, соус томатный                 | 60/40 | 219     | 11,9   | 14,3   | 10,6  | 35,8   | 20,2   | 1,98  | 0,09 | 0,14 | 2,62 |
| 212       |     | Отварные макаронные изделия          | 150/5 | 200     | 6,8    | 6,7    | 27,8  | 91,91  | 81,91  | 2,56  | 0,16 | 0,17 | 0,38 |
| 294       |     | Компот из сухофруктов                | 200   | 89      | 0,9    | 0,05   | 20,6  | 25,13  | 15,89  | 0,52  | 0,01 | 0,03 | 0,13 |
| СТР       |     | Хлеб ржаной                          | 50    | 110     | 4      | 0,5    | 23    | 11,6   | 16,8   | 1,2   | 0,16 | 0,08 | 0    |
|           |     | итого за обед                        | 765   | 1229,24 | 42,608 | 35,17  | 195,9 | 191,22 | 157,17 | 7,38  | 0,46 | 0,46 | 7,12 |
| 74        |     | Суп молочный с макаронными           | 200   | 119     | 4,4    | 4,2    | 15,9  | 108,49 | 14,41  | 0,32  | 0,05 | 0,13 | 0,52 |
| 283       |     | Чай с сахаром                        | 200   | 25      | 0,1    | 0,03   | 9,1   | 0,26   | 0      | 0,03  | 0    | 0    | 0    |
| СТР       |     | Хлеб пшеничный                       | 40    | 104     | 3,2    | 0,4    | 22    | 8      | 5,6    | 1     | 0,14 | 0,08 | 0    |
|           |     | итого за полдник                     | 440   | 248     | 7,7    | 4,63   | 47    | 116,75 | 20,01  | 1,35  | 0,19 | 0,21 | 0,52 |
|           |     | итого за день                        | 1890  | 1693    | 48,57  | 506,41 | 268,9 | 768    | 265,89 | 12,92 | 0,99 | 1,04 | 9,51 |

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ Ш ДЕНЬ ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ 2

дошкольное пит возраст от 3 до 7 лет

| Прием пищи | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | пищевая ценность               |       |      |          | минеральные элементы, г. |       |      |        | витамины, г. |       |
|------------|--------|-----------------------|----------|--------------------------------|-------|------|----------|--------------------------|-------|------|--------|--------------|-------|
|            |        |                       |          | энергетическая ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы | Ca                       | Mg    | Fe   | B1, мг | B2, мг       | C, мг |
| завтрак    | 181    | Каша рисовая молочная | 200/5    | 232                            | 6,3   | 8,1  | 33,5     | 127,1                    | 37,07 | 0,8  | 0,12   | 0,16         | 0,53  |
|            | 283    | Чай с сахаром         | 200      | 25                             | 0,1   | 0,03 | 9,1      | 0,26                     | 0     | 0,03 | 0      | 0            | 0     |
|            | 3      | Бутерброд с сыром     | 50/15    | 146                            | 2,4   | 8,6  | 14,6     | 8,1                      | 9,9   | 0,62 | 0,05   | 0,03         | 0     |

|           |     |                                  |       |         |       |        |        |        |        |       |      |      |      |
|-----------|-----|----------------------------------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|
| 2 завтрак | 306 | итого за завтрак                 | 445   | 403     | 8,8   | 16,73  | 57,2   | 135,46 | 46,97  | 1,45  | 0,17 | 0,19 | 0,53 |
|           |     | Кисель из концентрата            | 200   | 93      | 0     | 0      | 23,9   | 220    | 12,18  | 0     | 0,3  | 0,38 | 11,2 |
|           |     | кондитерские изделия             | 40    | 166,9   | 3     | 3,9    | 29,8   | 0,12   | 2,3    | 0,08  | 0,02 | 0,01 | 0    |
|           |     | итого за 2 завтрак               | 240   | 259,9   | 3     | 3,9    | 53,7   | 220,12 | 14,48  | 0,08  | 0,32 | 0,39 | 11,2 |
| Обед      | 26  | Салат из свеклы с изюмом         | 60    | 33      | 0,8   | 1,4    | 4,3    | 13,94  | 9,7    | 0,41  | 0,02 | 0,02 | 3,11 |
|           | 53  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200   | 169     | 6,2   | 4,1    | 25,5   | 25,46  | 31,42  | 1,82  | 0,17 | 0,06 | 3,73 |
|           | 80  | Рыба тушеная в томате с овощами  | 80/40 | 157,63  | 9,25  | 9,84   | 7,96   | 27,68  | 16,22  | 1,56  | 0,07 | 0,11 | 2,6  |
|           | 184 | Каша ячневая рассыпчатая         | 150/5 | 196     | 5,5   | 4,2    | 33,3   | 9,31   | 7,31   | 0,74  | 0,06 | 0,02 | 0    |
| ПОЛДНИК   | 294 | Компот из сухофруктов            | 200   | 89      | 0,9   | 0,05   | 20,6   | 25,13  | 15,89  | 0,52  | 0,01 | 0,03 | 0,13 |
|           |     | Хлеб ржаной                      | 50    | 110     | 4     | 0,5    | 23     | 11,6   | 16,8   | 1,2   | 0,16 | 0,08 | 0    |
|           |     | итого за обед                    | 785   | 721,63  | 25,85 | 27,89  | 110,36 | 99,18  | 87,64  | 5,84  | 0,47 | 0,3  | 6,46 |
|           | 257 | Каша овсяная "Геркулес" молоч    | 200/5 | 264     | 8,1   | 9,8    | 35,6   | 137,2  | 67,45  | 1,67  | 0,2  | 0,18 | 0,51 |
| ПОЛДНИК   | 283 | Чай с сахаром                    | 200   | 25      | 0,1   | 0,03   | 9,1    | 0,26   | 0      | 0,03  | 0    | 0    | 0    |
|           |     | хлеб пшеничный                   | 40    | 104     | 3,2   | 0,4    | 22     | 8      | 5,6    | 1     | 0,14 | 0,08 | 0    |
|           |     | итого за полдник                 | 445   | 393     | 11,4  | -10,23 | 66,7   | 145,46 | 73,05  | 2,7   | 0,34 | 0,26 | 0,51 |
|           |     | итого за день                    | 1915  | 1766,03 | 49,17 | 55,36  | 285,24 | 600,2  | 222,14 | 10,07 | 1,3  | 1,14 | 18,7 |