

Утверждаю

Директор школы: А.А. Воронина

01 марта 2022г

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
В СП « Детский сад" ГБОУ ООШ с.Кузькино
для детей от 3 до 7 ле
(осенне-зимний)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша молочная манная	200	6,13	8,27	27,96	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Какао с молоком	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		10,27	9,41	74,88	426,87	0,15	0,121	2,83	155,2	2,89
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из капусты и растительного масла	60	0,05	0	1,05	8,5	0,008	0,14	0,02	1,6	0,34
	Щи на мясном бульоне	200	3	4,2	10,2	191	0,08	0,04	11	30	0,8
	Мясной тефтель	80	5,5	12,95	0,8	133	0,7	0,04	1	108	3
	Картофельное пюре	150	5,2	8,4	28,8	212,0	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,87	0,01	24,4	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,89
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		21,63	28,32	117,24	936,12	1,011	0,378	25,63	336,85	9,6
	Полдник:										
	Печенье	40	4,3	3,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	ВСЕГО:		4,4	3,9	35,6	167	0,1	0,05	16,67	26,67	1
	ИТОГО:		36,3	41,63	227,72	1529,99	1,261	0,549	45,13	518,72	13,49

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша овсяная молочная	200	6,8	10,0	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,16	11,85	57	0,075	0,037	120	7,4	0,37
	ВСЕГО:		9,98	11,3	54,95	375,68	0,265	0,148	121,33	173,55	4,3
	2 завтрак:										
	Фрукты	150	10	0	7,98	30,52	0	0	9,0	0,16	0,024
	Обед:										
	Салат из моркови	50	0,98	4,25	2,95	54,46	0,02	0,026	15,45	27,9	0,35
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	6,9	3,24	23,04	148,4	0,103	5,51	6,8	26,5	0,91
	Жаркое по-домашнему	150	19,14	18,58	88,82	300,56	0,11	13,43	5,75	21	2,66
	Чай с сахаром	150	0,01	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		42,6	28,35	174,32	773,64	0,353	19,028	37	100,86	7,464
	Полдник:										
	Блины со сгущенным молоком	80/20	6,9	7,59	17,56	246,4	0,09	0,07	1,12	67,2	1,38
	Сок с витамином С	150	10	0	7,98	30,52	0	0	9,0	0,16	0,024
	ВСЕГО:		16,9	7,59	25,54	276,92	0,09	0,07	10,12	67,36	1,404
	ИТОГО:		69,48	47,24	254,81	1426,24	0,708	19,246	168,45	341,77	13,168

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Творожный пудинг	150	15,71	7,06	30,44	285,98	0,06	0,03	1	159	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Ряженка	150	3,77	3,92	25,95	153,92	0,044	0,022	1,1	133,3	1,1
	ВСЕГО:		22,26	19,12	74,29	541,25	0,164	0,083	2,1	302,45	3,16
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из моркови	60	0,05	0	1,05	8,5	0,008	0,14	0,02	1,6	0,34
	Борщ на мясном бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	0,03	8,8	41,6	1,04
	Мясной гуляш	50	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
	Макароны отварные	150	4,7	6,5	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5,54	0,65
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	22,9	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		29,9	30,23	162,11	879,8	0,328	0,352	21,82	113,64	7,97
	Полдник:										
	Вафли	80/20	4,3	3,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		5,66	3,9	54,92	246,19	0,11	0,06	18,17	25,42	0,3
	ИТОГО:		57,82	53,25	291,32	1667,24	0,602	0,495	42,09	441,51	11,43

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша рисовая молочная	200	5,2	8,4	28,8	212,0	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Кофейный напиток	200	0,08	0	7,28	27,75	0	0	0	3,75	0,75
	ВСЕГО:		8,06	9,54	53,98	341,1	0,11	0,061	1,33	156,57	3,34
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из капусты и растительного масла	50	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,026	15,45	27,9	0,35
	Суп картофельный с фрикадельками	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	0,09	8	23	1
	Рыбные котлеты	80	8,28	4,68	5,52	97,2	0,12	0,02	0	61,1	1,88
	Каша гречневая	150	5,6	6,39	24,8	179	0,09	0,06	0,8	87	1,72
	Чай с сахаром с витамином С	200	0	0	16,00	60,00	0	0	18,00	0,32	0,048
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		31,64	24,9	120,27	860,62	0,51	0,318	54,25	229,22	8,238
	Полдник:										
	Печенье	100	9,2	13,26	29,6	176,4	0,06	0,03	0	174,0	1
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		10,56	13,26	58,62	292,59	0,07	0,04	1,5	177,75	1,3
	ИТОГО:		50,26	47,7	232,87	1494,31	0,69	0,419	57,08	563,54	12,878

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша манная молочная	200	6,8	10,0	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4,86	3,88	17,93	30,49	0	0,01	0	7,6	0,48
	Какао на молоке	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		13,02	13,88	72,15	364,01	0,14	0,1	2,83	167,35	3,45
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Огурцы порционно	60	0,05	0	1,05	8,5	0,008	0,14	0,02	1,6	0,34
	Суп картофельный рыбный	200	13,2	8,77	11,4	142,9	0,56	0,33	11,1	44,9	1,11
	Голубцы ленивые	150	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,01	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		35,97	26,95	107,08	701,26	0,778	0,622	24,12	95,4	7,69
	Полдник:										
	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	6,9	7,59	17,56	246,4	0,09	0,07	1,12	67,2	1,38
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		8,26	7,59	46,58	362,59	0,1	0,08	2,62	70,95	1,68
	ИТОГО:		57,25	48,42	225,81	1427,86	1,018	0,802	29,57	333,7	12,82

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Суп молочный вермишелевый	200	4,18	4,59	14,79	117,06	0,06	0,03	0,75	111,7	1,125
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Кофейный напиток с молоком	200	1,67	1,91	11,8	71,2	0	0	0	3	0,6
	ВСЕГО:		8,63	7,64	44,49	289,61	0,12	0,061	0,75	124,85	2,985
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из моркови	50	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,026	15,45	27,9	0,35
	Свекольник на мясном бульоне	200	2,41	3,48	12,05	106,5	0,036	5,51	6,8	26,49	0,91
	Плов с мясом	150	2,77	5,3	21,88	166	0,01	0,01	0	0,91	0,39
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	22,9	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		14,08	15,79	111,77	713,12	0,256	5,678	34,25	106,2	5,59
	Полдник:										
	Вафли	40	3,36	5	20,48	162,4	0,028	0,014	0	8,28	0,6
	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	ВСЕГО:		3,37	5	30,18	199,4	0,028	0,014	0	13,28	1,6
	ИТОГО:		26,08	28,43	186,44	1202,13	0,404	5,753	35	244,33	10,175

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша пшеничная молочная	200	5,6	6,05	26,046	183	0,12	0,075	0,99	110	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	4,86	3,88	17,93	30,49	0	0,01	0	7,6	0,48
	Какао с молоком	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		11,82	9,93	72,996	329,68	0,13	0,95	2,49	121,35	2,78
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	0	0	16,00	60,00	0	0	18,00	0,32	0,048
	Обед:										
	Салат из капусты и растительного масла	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	0,09	8	23	1
	Рыба тушеная	80	14,52	8,03	7,51	160,29	0,56	0,33	11,1	44,4	1,11
	Гороховое пюре	150	11,5	2,7	17,6	154,8	0,12	0,77	4,6	38,4	1,46
	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		41,36	19,83	111,65	789,89	0,91	2,62	41,7	131,42	7,138
	Полдник:										
	Печенье	40	3,36	5	20,48	162,4	0,028	0,014	0	8,28	0,6
	Сок с витамином С	150	0	0	16,00	60,00	0	0	18,00	0,32	0,048
	ВСЕГО:		3,36	5	36,48	222,4	0,028	0,014	18	8,6	0,648
	ИТОГО:		56,54	34,76	221,126	1331,97	1,068	3,584	62,19	261,37	10,566

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша «Дружба» с маслом	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,16	0,1	1,33	146,7	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Ряженка	150	3,77	3,92	25,95	153,92	0,044	0,022	1,1	133,3	1,1
	ВСЕГО:		13,1	13,39	78,94	496,38	0,264	0,153	2,43	290,15	5,03
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из моркови	50	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,026	15,45	27,9	0,35
	Суп вермишелевый с яйцом	200	2,31	7,74	15,46	140,58	0,037	0,087	0,72	23,62	3
	Мясной гуляш	50	5,5	12,95	0,8	133	0,7	0,04	1	108	3
	Картофельное пюре	150	2,94	4,07	7,36	111,7	0,09	2,89	3,9	48,2	0,68
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9	0	22,9	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		19,65	31,77	91,3	825,9	1,037	3,175	33,07	237,641	10,97
	Полдник:										
	Булочка с повидлом	80/20	4,3	3,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		5,66	3,9	54,92	246,19	0,11	0,06	18,17	25,42	0,3
	ИТОГО:		38,41	49,06	225,16	1568,47	1,411	3,388	53,67	553,211	16,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Каша овсяная молочная	200	6,8	10,0	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Молоко	150	3,77	3,92	25,95	153,92	0,044	0,022	1,1	133,3	1,1
	ВСЕГО:		13,35	15,06	69,05	472,6	0,234	0,133	2,43	299,45	5,03
	2 завтрак:										
	Сок с витамином С	100	0	0	16,00	60,00	0	0	18,00	0,32	0,048
	Обед:										
	Салат из капусты и растительного масла	60	0,05	0	1,05	8,5	0,008	0,14	0,02	1,6	0,34
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	2,31	7,74	15,46	140,58	0,037	0,087	0,72	23,62	3
	Котлета мясная	30/30	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
	Каша гречневая	150	5,6	6,39	24,8	179	0,09	0,06	0,8	87	1,72
	Чай с сахаром	200	0,01	0	9,7	37,0	0	0	0	5	1
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		29,24	32,31	151,94	845,78	0,295	0,379	20,54	151,84	10,628
	Полдник:										
	Вафли	40	3,36	5	20,48	162,4	0,028	0,014	0	8,28	0,6
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
	ВСЕГО:		4,72	5	49,5	278,59	0,038	0,024	1,5	12,03	0,9
	ИТОГО:		47,31	52,37	270,49	1596,97	0,567	0,536	24,47	463,32	16,558

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
	Суп вермишелевый молочный	150	14,52	8,03	7,51	160,29	0,56	0,33	11,1	44,4	1,11
	Хлеб пшеничный	30	2,78	1,14	17,9	101,35	0,06	0,031	0	10,15	1,26
	Чай с молоком	200	0,08	0	7,28	27,75	0	0	0	3,75	0,75
	ВСЕГО:		17,38	9,17	32,69	289,39	0,62	0,361	11,1	58,3	3,12
	2 завтрак:										
	Фрукты	100	1,44	0,48	10,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
	Обед:										
	Салат из свеклы	50	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,026	15,45	27,9	0,35
	Суп картофельный на мясном бульоне с горохом	200	2,31	7,74	15,46	140,58	0,037	0,087	0,72	23,62	3
	Овощи тушеные с мясом	150	19,14	18,58	88,82	300,56	0,11	13,43	5,75	21	2,66
	Компот из сухофруктов витамином С	200	0,9	0	22,9	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб пшеничный	70	5,57	2,28	41,83	202,7	0,12	0,062	0	20,3	2,52
	ВСЕГО:		30,35	33,33	182,12	881,76	0,357	13,675	33,94	123,42	9,95
	Полдник:										
	Оладьи с повидлом	80/20	6,9	7,59	17,56	246,4	0,09	0,07	1,12	67,2	1,38
	Сок с витамином С	200	0	0	16,00	60,00	0	0	18,00	0,32	0,048
	ВСЕГО:		6,9	7,59	33,56	306,4	0,09	0,07	19,12	67,52	1,428
	ИТОГО:		54,63	50,09	248,37	1477,55	1,067	14,106	64,16	249,24	14,498

