Директор МКОУ СОИ № 2 г. Майского О.Ю. Яковлева

## Примерное меню (осень - зима) от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые веще	ества	Энергитическая	No
присм пищи	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	* «спиенность	рецептуры
День 1			1			1.77.0	1.00
Завтрак	Каша молочная манная	180	4.52	4.07	30.57	177.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за	чан с сахаром	400	7.64	13.52	58.83	387.0	
завтрак		180	0.90		18.018	76.788	128
Второй завтрак	Сок	180	0.90	- 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0	18.018	76.788	128
Итого Обед	Свекольник со сметаной	180	2.26	6.33	10.5	104.12	1/99
		70	12.70	15.84	6.023	217.87	178
	Котлета из мяса кур	130	4.147	3.692	26.715	162.084	378
	Гарнир ячневый	30	0.18	1.05	1.09	14.61	347
	Соус основной	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Компот из с/ф	50	3.54	0.54	22.7	114.44	1
11	Хлеб пшеничный	640	23.267	27.472	94.788	726.124	
Итого за обед Полдник	Суп молочный	200	5.74	5.2	18.832	144.8	93
	вермишелевый	50	2.34	0.54	19.43	96.0	1
	Хлеб ржаной	250	8.08	5.74	38.262	240.8	
Итого за полдник		250	0.00				
Итого за день		1440	39.887	46.732	209.898	1430.712	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые вещес	тва	Энергетическая	№
•	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 2							
Завтрак	Суп молочный овсяной	180	5.76	6.63	18.28	156.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за завтрак		400	8.88	16.08	46.54	366.0	
Второй завтрак	Кефир	180	4.698	4.05	6.48	81.0	401
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за второй завтрак		200	8.898	7.97	21.48	185.0	401
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	180	3.38	3.33	13.91	96.68	80
	Картофельная запеканка с мясом	165	12.3	9.5	25.7	237.0	291
	Салат из капусты и моркови	50	0.84	3.64	5.41	52.44	20
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.54	0.54	22.7	114.44	1
Итого за обед		625	20.5	17.03	95.48	613.56	
Полдник	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5.43	4.23	33.38	193.0	168
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за полдник		360	7.03	4.6	53.66	285.2	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые вещес	тва	Энергетическая	No
•	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 2							
Итого за день		1585	45.308	45.68	217.16	1449.76	
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	-	 Пищевые вещес	тва	Энергетическая	No
_	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 3							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	4.39	4.20	28.30	169.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		350	7.51	13.65	56.56	379.0	
завтрак							
Второй завтрак	Сок	180	0.90	-	18.018	76.788	128
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за		200	5.1	3.92	33.018	180.788	128
второй завтрак							
Обед	Суп крестьянский (пшено)	180	1.66	5.565	11.102	101.217	188
	Плов из мяса кур	180	17.397	14.571	30.591	323.1	304
	Салат свекольный	60	0.84	3.61	5.41	52.44	20
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.54	0.54	22.7	114.44	1
Итого за обед		650	23.877	24.306	97.563	704.97	
Полдник	Блины	120	8.7	10.3	65.61	325.5	267
	Повидло	20	3.82	2.55	3.78	50.42	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	394
Итого за		320	15.19	15.19	83.7	464.92	
полдник							
уплотненный							
Итого за день		1520	51.677	57.066	270.841	1729.678	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые вещес	тва	Энергетическая	No
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 4							
Завтрак	Каша молочная	180	4.52	4.07	30.57	177.0	168
	манная						
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай	190	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		400	6.71	4.42	54.48	285.7	
завтрак							
Второй завтрак	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого за		100	0.40	0.40	9.80	44.0	
второй завтрак							
Обед	Суп гороховый	180	3.95	3.79	11.75	97.2	81
	Котлета рыбная	70	10.9	3.26	6.79	97.0	255
	Гарнир пшенный	130	7.371	12.441	31.083	257.972	-
	Кисель	180	1.22	-	26.11	104.57	384
	Хлеб пшеничный	50	3.54	0.54	22.7	114.44	1
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	4
Итого за обед		625	29.261	20.271	113.013	742.582	
Полдник	Овощное рагу	150	2.40	11.33	13.59	166.0	137
	Хлеб ржаной	30	2.83	1.1	14.16	64.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		360	5.29	12.45	37.74	270.0	
полдник		4.40	44.664	25 544	217.022	1242.00	
Итого за день		1485	41.661	37.541	215.033	1342.285	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Тищевые вещес	тва	Энергетическая	No
_	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 5				-			
Завтрак	Каша вязкая	180	4.88	4.88	30.042	173.7	168
	пшеничная	40	2.06	0.42	10.07	170.0	1
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		400	8.00	14.33	58.302	383.7	
завтрак							
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого за		100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
второй завтрак							
Обед	Борщ	180	1.55	4.41	10.98	90.0	57
	Биточки мясная	70	16.82	16.83	21.57	306.38	13
	Гарнир ячневый	130	4.147	3.692	26.715	162.084	378
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		610	26.147	25.442	107.455	774.464	
	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.40	50.42	253.0	458
	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102.0	400
Итого за		260	10.57	8.28	59.49	355.0	
полдник							
Итого за день		1370	45.117	48.452	235.047	1557.164	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые вещес	тва	Энергетическая	No
_	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 6							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	180	5.103	4.90	29.295	180.0	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127.0	2
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за завтрак		400	7.193	8.13	50.625	347.0	
Второй завтрак	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
	Кефир	180	4.698	4.05	6.48	81.0	401
Итого за второй завтрак		200	8.898	7.97	21.48	185.0	
Обед	Суп Ленинградский (пшеничка)	180	1.99	5.03	16.92	122.0	76
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	200	14.12	9.04	20.26	219.0	298
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		610	19.74	14.58	85.37	557.0	
Полдник	Отварные макароны с сыром	150	10.05	9.25	28.60	237.6	206
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	392
Итого за полдник уплотненный		330	12.72	11.59	42.91	326.6	
Итого за день		1540	48.551	42.27	200.385	1415.6	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	,	Пищевые вещес	тва	Энергетическая	N₂
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 7							
Завтрак	Суп молочный овсяной	180	5.184	5.967	16.452	140.4	43
	Бутерброд с сыром	40	2.81	4.49	10.98	100.0	3
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за завтрак		400	8.054	10.477	37.422	280.4	
Второй завтрак	Сок	180	0.90	-	18.018	76.788	128
	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
Итого за		200	5.1	3.92	33.018	180.788	128
второй завтрак							
Обед	Суп гороховый	180	3.95	3.79	11.75	97.2	81
	Биточки мясные	70	16.82	16.83	21.57	306.38	13
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.43	138.0	321
	Салат свекольный	60	0.93	3.67	8.18	69.24	32
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103.0	1
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	4
Итого за обед		685	30.67	29.84	124.7	898.22	
Полдник	Булочка нежная	70	5.95	2.82	40.57	212.0	270
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	397
Итого за		250	9.62	6.01	56.39	319.0	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пі	ищевые вещесті	за	Энергетическая	No
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 7							
полдник							
Итого за день		1535	53.444	52.247	251.53	1678.408	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда		Пищевые вещес	тва	Энергетическая	No
-	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	180	4.52	4.07	30.57	177.0	168
	Бутерброд с повидлом Чай	40 180	2.03 0.06	3.21 0.02	11.34 9.99	127.0 40.0	392
Итого за завтрак		400	6.61	7.3	51.9	344.0	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Итого второй завтрак		100	0.40	0.40	9.80	44.0	368
Обед	Борщ	180	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Гуляш из отварного мяса кур	130	16.76	13.23	4.25	202.0	277
	Отварной рис	150	3.64	5.37	36.67	210.0	315
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.27	11.6	57.25	1
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	11.07	53.5	1
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113.0	376
Итого за обед		690	25.72	24.1	104.09	738.25	
Полдник	Запеканка из творога	100	17.53	12.05	17.15	246.66	237
	Молочный соус сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	351
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пі	ищевые вещести	за	Энергетическая	№
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 8							
Итого за		310	18.17	13.42	31.11	317.11	
полдник							
Итого за день		1500	50.9	45.22	196.9	1443.36	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	]	Тищевые вещес	тва	Энергетическая	No
•	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	2.781	3.66	28.88	159.3	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		400	5.901	13.11	57.14	369.3	
завтрак							
Второй завтрак	Печенье	20	4.20	3.92	15.0	104.0	-
-	Кефир	180	4.698	4.05	6.48	81.0	401
Итого второй		200	8.898	7.97	21.48	185.0	
завтрак							
Обед	Суп вермишелевый	180	1.92	2.03	12.34	75.38	233
	Рыба тушенная с овощами	80	8.04	4.06	2.19	80.0	247
	Гарнир ячневый	130	4.147	3.692	26.715	162.084	378
	Хлеб пшеничный	25	1.77	0.27	11.6	57.25	1
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	11.07	53.5	1

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	-	Пищевые вещес	тва	Энергетическая	Nº
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 9							
	Кисель	180	1.22	-	26.11	104.57	384
Итого за обед		620	18.397	10.352	90.026	532.784	
Полдник	Омлет	105	9.28	18.03	1.86	193.0	215
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28.0	394
Итого за полдник		275	11.45	22.04	22.77	289.7	
Итого за день		1495	44.645	53.472	191.416	1376.784	
	Наименование	Вес блюда		 Пищевые вещес	тва	Энергетическая	№
Прием пищи	блюда					ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	7.34	8.856	43.02	237.6	4
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170.0	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		400	10.46	18.306	71.28	447.6	
завтрак							
Второй завтрак	Сок	180	0.90	-	18.018	76.788	128
Итого за		180	0.90	-	18.018	76.788	128
второй завтрак							
Обед	Суп крестьянский	200	1.84	6.18	12.33	112.46	188
	(ячневая крупа)						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	No
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
День 9							
	Тефтели из мяса кур	80	18.89	15.94	33.44	352.0	304
	Салат из капусты	70	1.12	4.85	7.21	69.92	20
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.76	113.0	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103.0	1
Итого за обед		600	25.49	27.48	101.17	750.38	
Полдник	Оладьи	150	12.2	10.29	70.7	421.0	449
	Повидло	30	0.06	-	16.69	67.0	383
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40.0	392
Итого за		360.0	12.32	10.31	106.38	528.0	
полдник							
Итого за день		1540	49.17	56.096	296.848	1802.768	
Среднее			47.036				
значение за							
период			(87%)	(80%)	(87%)	(84%)	