

Меню приготавливаемых блюд Муниципальное общеобразовательное учреждение "Начальная школа-детский сад №16
"Солнышко"

категория питающихся 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.8	10.4	19.6	194.2	112	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4		2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.1	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8.4	12.4	34.7	278.7		
II Завтрак							
СОК (ФРУКТЫ)	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.1	5.9		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	5.6	6.7	86.8	84	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	7.9	18.4	29.6	313.2	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	15.3	75.1	441	2008
Итого за прием пищи:	690	14.6	25.2	80.0	615.0		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10.9	20.1	2.1	222.7	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	15	0.3	0.0	0.6	3.5		2010
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	23.2	308.5	93	2010
Итого за прием пищи:	380	13.8	21.1	43.9	626.4		
Всего за день:		37.3	58.8	168.7	1 566.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.7	10.4	30.6	237.1	189	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.0	5.4	15.0	126.0	433	2008
Итого за прием пищи:	440	15.6	25.6	71.4	568.9		
II Завтрак							
СОК /ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	8.9	42.3	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	8.9	42.3		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.6	4.8	63.1	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5.9	2.8	17.7	117.3	131	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	32.8	188.8	331	2008
ГУЛЯШ	70	10.2	11.0	2.2	142.1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	740	27.6	24.1	105.0	737.3		
Полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.0	40.4	242.9	323	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.0	3.2	19.1	115.1	630	1994
Итого за прием пищи:	350	11.3	9.2	59.5	358.0		
Всего за день:		54.9	59.3	244.8	1 706.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.9	10.0	29.0	228.1	262	1994
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.2	0.9	15.0	73.2		2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.1	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8.2	10.9	44.2	302.4		
II Завтрак							
СОК (ФРУКТЫ)	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	0.9	7.0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	6.9	16.4	143.4	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	9.0	22.4	179.5	335	2008
БИТОЧКИ	70	8.2	6.9	0.7	93.4	289	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.1	0.0	8.1	32.6	440	2008
Итого за прием пищи:	720	19.0	23.9	75.8	589.9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17.9	11.9	13.7	239.9	297	1994
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.2		
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.1	430	2008
Итого за прием пищи:	315	19.1	13.2	22.2	290.2		
Всего за день:		46.8	48.1	152.3	1 228.5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.5	10.3	33.9	256.3	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0.6	0.7	15.5	70.8		2008
ЧАЙ	180	0.2	0.0	0.4	2.2	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9.3	11.0	49.8	329.3		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед							
ОВОЩИ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	5.4	7.0	16.1	151.2	14	2017
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	29.1	13.9	128.4	765.8	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	18.2	71.8	441	2008
Итого за прием пищи:	720	39.0	22.0	191.3	1 129.8		
Полдник							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.4	12.0	28.3	247.6	210	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.0	56.1	430	2008
Итого за прием пищи:	400	12.4	13.5	68.0	434.7		
Всего за день:		60.7	46.5	309.1	1 893.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/6	6.0	8.3	21.7	180.3	184	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.9	3.9	0.0	51.6	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.2	1.4	18.3	89.0	432	2008
Итого за прием пищи:	436	13.7	14.6	58.0	412.6		
II Завтрак							
СОК (ФРУКТЫ)	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.8	4.7		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2.1	6.2	10.9	113.3	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.9	36.4	209.0	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	5.0	2.5	2.1	49.5	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.3	28.7	402	2008
Итого за прием пищи:	680	15.1	15.6	84.8	539.2		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	13.4	16.3	63.3	441.3	467	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	215	13.4	16.3	63.3	441.3		
Всего за день:		42.7	46.6	216.2	1 439.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	7.8	10.5	28.9	235.5	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4		2008
ЧАЙ	180	0.2	0.0	0.4	2.2	430	2008
Итого за прием пищи:	406	9.5	12.5	44.2	321.1		
II Завтрак							
СОК (ФРУКТЫ)	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.8	4.7		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.2	5.4	14.1	132.6	101	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	9.3	20.2	29.6	327.4	133	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	700	20.9	26.8	92.0	690.7		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.4	15.4	1.6	170.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый/КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.8	0.0	1.5	9.4		2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.0	56.1	430	2008
Итого за прием пищи:	390	13.2	16.9	42.8	367.4		
Всего за день:		44.1	56.3	189.1	1 425.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	8.6	10.2	35.9	262.4	184	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6.0	6.2	15.7	140.2	433	2008
Итого за прием пищи:	448	18.5	27.8	77.4	623.4		
II Завтрак							
СОК /ФРУКТЫ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.3	8.2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6.1	8.1	9.3	129.5	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.2	5.2	22.7	154.4	323	2008
ГУЛЯШ	70	10.3	11.0	2.7	144.2	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ	180	0.0	0.0	7.3	28.7	440	2008
Итого за прием пищи:	700	26.1	25.4	70.6	599.0		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.2	9.5	39.2	256.2	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	27.4	108.6	410	2008
Итого за прием пищи:	270	5.3	9.5	66.6	364.8		
Всего за день:		50.4	62.8	224.7	1 633.2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/6	8.7	10.4	34.5	260.2	189	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4		2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.1	430	2008
Итого за прием пищи:	406	10.3	12.4	49.6	344.7		
II Завтрак							
СОК /ФРУКТЫ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	0.9	7.0		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	6.9	8.6	24.6	211.8	75	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	9.7	18.6	28.6	310.6	299	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.3	28.7	402	2008
Итого за прием пищи:	700	21.2	28.3	88.7	692.1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27.3	15.9	19.9	346.5		2010
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО/ДЖЕМ	20	1.1	1.3	8.3	49.2		
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.1	430	2008
Итого за прием пищи:	350	28.5	17.2	28.4	396.8		
Всего за день:		60.5	58.0	176.8	1 479.6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/6	8.2	11.8	27.6	243.2	189	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4		2008
ЧАЙ	180	0.2	0.0	0.4	2.2	430	2008
Итого за прием пищи:	406	9.9	13.8	42.9	328.8		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	125	0.0	0.0	0.0	0.0		
Обед							
ОВОЩИ	60	0.4	0.1	1.3	7.2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6.9	6.9	14.5	142.9	92	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.1	15.9	37.8	330.0	210	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	18.2	71.8	441	2008
Итого за прием пищи:	720	22.5	23.9	99.1	685.9		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.2	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.2	8.7	7.8	114.1	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.0	430	2008
Итого за прием пищи:	265	5.5	12.5	22.8	222.3		
Всего за день:		37.9	50.2	164.8	1 237.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200/6	6.6	10.2	26.1	217.5	190	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.9	1.4	21.8	105.5	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	4.2	4.2	0.0	55.0	14	2008
Итого за прием пищи:	452	16.5	17.3	73.6	509.0		
II Завтрак							
СОК (ФРУКТЫ)	100	0.5	0.1	10.1	46.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.6	5.6	65.9	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5.6	7.2	15.0	142.5	91	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	7.4	10.4	25.4	220.3	125	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.5	0.5	0.4	56.7	228	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.1	0.0	11.2	45.3	440	2008
Итого за прием пищи:	720	31.8	23.7	84.9	664.7		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	14.2	17.1	68.8	473.2	467	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	125	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	215	14.2	17.1	68.8	473.2		
Всего за день:		63.0	58.2	237.4	1 692.9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг
Итого за весь период	498.3	544.8	2 083.9	15 301.9	349.41	32 216.94	105.29	11.32	7.17	##
Среднее значение за период	49.8	54.5	208.4	1 530.2	34.94	3 221.69	10.53	1.13	0.72	##
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	32.0	55.0							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
детский сад 3-7 лет	419	108	709	315

