

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Берновская средняя общеобразовательная школа имени А.С. Пушкина»

«Утверждаю»
Директор школы
О.В. Баранова

Примерное меню дошкольной группы (1 – 3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Молочная вермишель	200	5,7	4,6	18,8	144	0,66	24
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	215
	Булка с маслом	28	1,71	5,28	10,23	93,3		416
	Итого:	378	10,56	12,64	41,99	326	1,80	
обед:	Суп рассольник ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	73	4,52	46
	Рагу из овощей с мясом	130	16,3	13,28	11,03	173	3,71	200
	Салат из зел. горошка	45	1,19	2,07	1,27	37,5	4,4	33
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	505	21,27	19,77	57,8	434,84	12,93	
Полдник:	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	364
	Итого:	200	7,29	3,32	37,42	209	1,32	
День 2								
завтрак:	Каша рисовая	180	4,52	4,07	30,57	160,7		333

	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	216
	Булка с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	52
	Итого:	364	9,67	10,56	52,18	331	1,04	
обед:	Борщ с мясом	150	1,04	2,94	7,32	60	4,82	12
	Жаренная рыба	70	4,36	5,87	6,15	76,657	6,73	596
	Картофельное пюре	110	4,08	6,4	27,26	101	24,22	321
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	97
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	550	11,91	18,055	78,21	423,327,	40,27	
Полдник:	Сок яблочный	170	0,75		15,15	74	3	
	Булочка «Веснушка»	40	3,90	3,06	26,93	121		534
	Итого:	210	4,65	,06	42,08	195	3	
День 3								
Завтрак:	Омлет с зел. горошком	100	7,52	13,46	1,57	185	0,15	145
	Чай с сахаром	215	3,1	2,6	15,9	48	1,3	216
	Булка с маслом	35	1,71	5,28	10,23	116,6		416
	Итого.:	350	12,33	21,34	27,7	350	253	
Обед:	Суп гороховый сна мясном бульоне	150	5,33	0,42	12,09	100,2	3,195	52
	Макаронны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112		274
	Котлета мясная	50	7,4	5,6	7,5	111,1		100
	Кисель из варенья	150	0,06		16,09	67,26	0,05	119
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	12,98	356
	Итого:	520	18,58	11,82	70,02	480	16,225	
Полдник:	Сок абрикосовый	160	0,75		19,05	89	6	
	Бутерброд с джемом	40	0,07	0,05	13,13	114	5	
	Итого:	200	0,82	0,05	32,18	203	11	
День-4								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,1	6,8	22,03	192		65

	Кофейный напиток на молоке	182	0,06	0,02	9,99	96	0,03	54
	Булка	28	1,56	0,36	13,29	61		
	Итого:	350	6,72	7,18	45,31	349	0,03	
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,044	8,60	167	9,11	45
	Ленивые голубцы	100	9	4,1	10	111,1	10	136
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	355
	Компот из сух. Фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	520	16,82	11,949	56,05	430,81	23,21	
Полдник:	Молоко кипячёное	165	4,5	4,08	7,5	97	2,05	400
	Булка «Веснушка»	35	3,89	3,04	26,89	106		534
	Итого:	200	8,39	7,12	34,39	203	85	
День -5								
Завтрак:	Лапшевник с творогом	140	8,59	7,52	20,13	237	0,08	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	350	10,21	7,9	43,41	349,7	0,11	
Обед:	Суп вермишелевый с мясом	150	3,63	4,79	6,55	68,51		74
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	160
	Рис с гуляшом	150	2,11	3,05	5,44	219,36		178
	Кисель из плод.-яг. концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	520	8,81	8,238	51,68	460	2,22	
Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Пирожок с повидлом	50	3,35	1,35	33,23	210	0,01	514
	Итого:	200	6	3,68	44,54	210	1,2	
День-6								
Завтрак:	Каша геркулесовая	140	6,9	7,7	21,2	202,6	0,18	7
	Кофейный напиток на молоке	182	2,85	2,41	14,36	86,4	1,17	216
	Булка	28	1,56	0,36	13,29	61		
	Итого:	350	11,31	10,47	48,85	350	1,35	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	56
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	355
	Котлета рыбная	60	14,235	1,999	4	104,275	0,385	389
	Пюре картофельное	120	4,08	6,4	27,26	111,1	23,21	321

Завтрак:	Каша пшённая	150	3,9	3,7	25,4	177,47		336
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка с маслом	28	1,71	5,28	10,23	93,3		416
	Итого:	358	5,67	9	45,62	310,74	0,03	
обед:	Суп «харчо» с мясом	200	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	46
	Салат из солёных огурцов	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	61
	Жаркое по домашнему	120	5,10	5,25	9,1	146,3	2	96
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	545	11,99	10,58	62,6	426,57	19,42	
Полдник:	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	364
	Итого:	250	7,29	3,32	37,42	209	1,32	
День 10								
завтрак:	Лапшевник с творогом	140	8,59	7,52	20,13	237	0,08	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	Итого:	350	10,21	7,9	43,41	333,4	0,11	
обед:	Суп « Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	368
	Макароны с сыром	90	2	6,5	15,14	134	0,8	34
	Котлета мясная	40	7,4	5,6	7,5	89		100
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	160
	Компот из сухофруктов	140	0,33	0,015	20,82	79,5	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Итого:	490	4,5	17,153	70,64	471	14,02	
Полдник:	Молоко кипячёное	165	4,5	4,08	7,5	97	2,05	400
	Булка «Веснушка»	35	3,89	3,04	26,89	106		534
	Итого:	200	8,39	7,12	34,39	203	2,05	