

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

«Утверждаю»
Директор школы
О.В. Баранова

Примерное меню дошкольной группы (4-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Молочная вермишель	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	24
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	215
	Булка с маслом	35	3,06	9,43	18,27	116,6		416
	Итого:	469	13,91	19,12	57,63	386	2,56	
2-й завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	
обед:	Суп рассольник Ленинградский	250	1,99	5,03	16,92	122	24,95	7,53
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	228	5,20	200
	Салат из зел. горошка	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	33
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,36		29,02	105	0,4	214
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	735	29,18	25,23	82,8	601	37,15	
Полдник:	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	99	1,20	275
	Булочка молочная	50	7,39	1,50	41,5	135	0,18	364
	Итого:	250	9,73	3,84	55,81	234	1,38	

День 2								
завтрак:	Каша рисовая	200	2,32	3,96	177	160,7		333
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	216
	Булка с маслом и сыром	35	3,3	5,3	13,3	116,6	0,06	52
	Итого:	415	6,15	7,71	27,66	384,6	1,23	
2-завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46	10	
обед:	Борщ с мясом	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04	
	Жаренная рыба	80	3,488	4,696	4,92	87,608	35	596
	Картофельное пюре	180	4,08	6,4	27,26	167	25,26	321
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,06	54,96	6,15	97
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4	114
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	795	12,88	73,71	96,15	610	74,85	
Итого:								
Полдник	Сок яблочный	200	0,90		18,18	84,7	3,60	
	Булочка «Веснушка»	60	4	3,09	27	181,26		534
	Итого:	260	4,9	3,09	45,18	265	3,60	
День 3								
завтрак:	Омлет с зеленым горошком	110	9,28	18,03	1,86	203	0,18	145
	Чай с сахаром	250	3,1	2,6	15,96	55	1,3	216
	Булка с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170		416
	Итого:	410	15,44	30,06	39,09	428	1,48	
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне	200	7,55	0,66	20	133,3	5,300	52
	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168		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	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	356
	Итого:	655	23,69	15,01	95,37	628,1	24,82	
Полдник:	Сок абрикосовый	200	0,94		22,90	105,82	7,5	

	Бутерброд с джемом	50	0,08	0,06	13,12	143	5,1	
	Итого:	250	1,02	0,06	36,02	248,82	12,6	
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК:	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,1	6,8	22,03	246		65
	Кофейный напиток на молоке	180	0,06	0,02	9,99	94	0,03	54
	Булка	40	2,30	0,50	19,90	103		
	Итого:	400	7,46	7,32	51,92	443	0,03	
2-й завтрак:	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5	
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,044	8,60	167	9,11	45
	Ленивые голубцы	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	136
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	355
	Компот из сух. Фруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4	114
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	655	19,4	16,064	76,59	600,84	30,24	
Полдник:	Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,1	113,6	2,74	400
	Булка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151		534
	Итого:	250	10	8,5	37,03	265,1	2,74	
День -5								
Завтрак:	Лапшевник с творогом	180	15,462	13,536	36,234	305	0,144	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	40	2,30	0,50	19,90	103		
	Итого:	400	17,82	14,05	66,12	441	0,174	
2-й завтрак:	Яблочный сок	200	0,90		18,18	84,7	3,60	
Обед:	Суп вермишелевый с мясом	200	5,1	5,6	8,44	84,03		74
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	160
	Рис с гуляшом	180	2,18	3,15	5,63	265		178
	Кисель из плод.-яг. концентрата	200	1,36		29,02	105	0,4	214
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	685	11,72	9,34	69,98	592,6	3,28	
Полдник:	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	99	1,19	275
	Пирожки с повидлом	50	4,6	1,87	44,44	135	0,03	514
	Итого:	250	7,27	4,21	58,75	224	1,22	

День-6								
Завтрак:	Каша геркулесовая	180	8,9	9,9	27,27	261	0,24	7
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	86	1,17	216
	Булка	40	2,30	0,50	19,90	103		
	Итого:	405	14,05	12,81	61,53	450	1,41	
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46	10	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	56
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	355
	Котлета рыбная	60	14,235	1,999	4	104,275	0,385	389
	Пюре картофельное	150	4,08	6,4	27,26	138	24,22	150
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	Итого:	725	28,475	17,78	92,64	618	41,8	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,6	2,74	400
	Бутерброд с сыром	50	3,6	5,6	13,6	51,5	0,08	52
	Итого:	250	9,7	11,04	23,7	265,1	2,82	
Полдник:								
День-7								
Завтрак:	Каша манная	200	4,52	4,07	30,57	177		333
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,98	216
	Булка с маслом и сыром	40	3,3	5,3	13,3	40	118	52
	Итого:	420	10,67	11,78	58,23	386	118,98	
2-й завтрак:	виноград	100	0,60	0,60	15,40	69	6	
Обед:	Щи с мясом	200	3,68	7,07	8,58	94,5	19,41	34
	Плов с мясом	150	14,17	11,,96	25,08	264	038	26
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	97
	Компот из сух. Фруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4	114
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	655	21,44	23,29	86,43	626	63,69	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булочка молочная	70	7,40	1,54	41,5	189	0,18	364
	Итого:	250	7,46	1,56	51,49	229	18,03	
День 8								

завтрак:	Каша ячневая	200	4,39	4,20	28,30	169		336
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	215
	Булка с маслом	35	3,06	9,43	18,27	116,6		416
	Итого:	415	14,7	11,69	53,27	392,6	1,43	
2-й завтрак:	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5	
обед:	Суп картофельный с мясом	250	250	2,90	16,78	126	12,5	513
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	228	5,20	
	Салат из зел. горошка	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	0,4	114
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	755	26,59	42,57	129,74	613	24,3	
Полдник:	Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,1	113,6	2,74	400
	Пряники	50	4,8	5,96	10,11	86,4		
	Итого:	250	6,5	10,54	14,25	200	2,74	
День 9								
завтрак:	Каша пшениная	200	7,4	8,4	32,7	1,32	212,7	56
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	215
	Булка с маслом	45	3,06	9,43	18,27	96		416
	Итого:	415	14,13	21,02	66,79	436	214,13	
2-завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	6	
обед:	Суп «харчо» с мясом	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	46
	Салат из солёных огурцов	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	61
	Жаркое по домашнему	180	5,31	5,43	9,7	219,366	21,5	96
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36		29,02	105	0,4	214
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96		
	Итого:	735	14,55	12,27	62,44	596	45,9	
Полдник	Чай с молоком	200	2,65	2,33	11,31	103	1,19	275

	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	364
	Итого:	250	7,29	3,32	37,42	235	1,32	
День 10								
Завтрак	Лапшевник с творогом	180	15,462	13,536	36,234	305	0,144	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	40	2,30	0,50	19,90	103		
	Итого:	400	17,82	14,06	66,124	441	0,174	
2-й завтрак:	Сок вишнёвый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,60	224
Обед:	Суп « Крестьянский»	180	2,31	7,73	15,42,127	13,2	368	
	Макароны с сыром	125	6,9	6,4	19,8	184	0,08	34
	Котлета мясная	50	7,4	5,6	7,5	111,1		100
	Салат из моркови	50	0,70	0,04	6,94	26,3	2,77	160
	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:	600	19,2	20,145	83,77	629,15	371,15	
Полдник:	Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,1	113,6	2,74	400
	Булка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151		534
	Итого:	250	10	8,5	37,03	265,1	2,74	