

Примерное 10-дневное меню в МБОУ Онохойская н.о.ш.- детский сад «Белочка»

Первая неделя:

с 1-4 класс



№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Выхо д Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	Ca
<u>Понедельник</u>											
	Каша молочная рисовая маслом слив.	200/ 5	3,30	4,06	26, 13	235,5	0,06	0,03	15,1	28,2	0,62
	Йогурт	95	2,2	5,0	16, 0	120	0,03	0,13	-	73,7	0,35
	Хлеб с сыром	50	5,1	7,5	28, 5	188	0,06	0,06		12	0,8
	Чай с сахаром, с лимоном	200/ 15/7	0,13	0,02	15, 2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
	Итого					605,5					
<u>Вторник</u>											
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,5	20,8	104,20	0,056	0,002	-	5,0	0,81
	Котлеты мясные	80	11,59	7,97	7,7 5	149	0,61	0,129	0,17	31	0,96
	Компот	200	0,4	0,02	25	102	0,03	0,06	0,36	28,6	1,12
	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	19, 43	125	0,09	0,25	0,27	140,4	0,76
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14, 49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
	Итого					551,2					
<u>Среда</u>											
	Гречка отварная	100	3,053	3,34	13, 68	97	0,077	0,042	0	5,63	1,61
	Тефтели мясные	80/20	5,89	6,5	7,4 5	111,5	0,003	0,06	0,36	28,6	1,12

Напиток из шиповника	из	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	21,34	0,63
Хлеб пшеничный		50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
Зефир		100	0,5	0	40,5	155	0,08	0,45	0	0	0
Итого						522,7					

Четверг											
Пельмени маслом	с	205	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,17	0,39	24,4	0,97
Сок		200	0,9	0	8,8	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	71,0	0,078	0,18	0	39,9	0,6
Яблоко		100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого						534,0					

Пятница											
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Картофельное пюре		100	2,043	3,20	13,62	91,5	0,093	0,074	12,107	18,50	0,673
Печень тушённая		100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	145,02	8,45	33,24	5,0
Сок		200	0,90	0	18,18	76	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
Хлеб сыром	с	50	5,1	7,5	28,5	188	0,06	0,06		12	0,8
Итого						540,50					

Неделя: вторая

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
<u>Понедельник</u>											
	Каша молочная Дружба с маслом слив.	200/5	6,07	6,68	33,9 1	220	0,17	0,05	0	33,8	1,94
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,4 9	71,0	0,048	0,018	0	39,9	0,6
	Йогурт	95	2,2	5,0	16,0	120					
	Сырник творожный со сгущ.мол.	50	8,77	6,03	8,58	124	0,03	0,13	0,12	73,7	0,35
	Итого					575					

	<u>Вторник</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Гарнир перловый	100	9,3	1,1	73,7	324	0,12	0,06	0	38	3,3
	Тефтели мясные соусом с	80/20	5,89	6,5	7,45	111,5	0,0037	0,065	0,56	28,9	0,64
	Компот	200	0,4	0,02	24,9 9	102	0,003	0,006	0,36	28,6	1,12
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,4 9	71,0	0,048	0,018	0	39,9	0,6
	Итого					608,50					

<u>Среда</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	137	0,139	0,011	18,6	37	1,01
Рыбные котлеты	80/20	6,52	5,38	9,03	111	0,04	0,07	0,17	29,93	0,62
Кисель	200	0,08	0	20,03	80	0,002	0,004	0,07	9,4	0,26
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	39,9	0,06
Сосиска в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0,05	-	134,6	0,75
Итого					534					

<u>Четверг</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Пельмени с маслом	205	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,17	0,39	24,4	0,97
Какао	200	4,078	5,54	17,58	118,6	0,056	0,188	1,59	152,22	0,48
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Итого					576,6					

<u>Пятница</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,5	20,8	103,4	0,056	0,002	-	5,0	0,81
Котлеты мясные	80	11,59	7,97	7,75	149	0,61	0,129	0,17	31	0,96
Компот	200	0,4	0,02	25	102	0,03	0,06	0,36	28,6	1,12
Хлеб сыром	50	5,1	7,5	28,5	188	0,06	0,06		12	0,8
Итого					542,40					