

Примерное 10-дневное меню в МБОУ Онохойская нош- 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	В1	В2	С	Ca
	<u>Понедельник</u>										
	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/ 5	3,30	4,06	26, 13	235,5	0,06	0,03	15,1	28,2	0,62
	Сырник творожный со сгущ.мол.	50	8,77	6,03	8,5 8	124	0,03	0,13	0,12	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	200	0,06	0,02	9,9 9	40	0	0	0,03	10	0,28
	<u>Вторник</u>										
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,5	20,8	103,4	0,056	0,002	-	5,0	0,81
	Тушеная говядина	80	11,59	7,97	7,7 5	149	0,61	0,129	0,17	31	0,96
	Сок	200	1	0,2	20, 2	92	0	0	4	14	2,8
	Сосиска в тесте	100	12,0	17,9	21, 8	285,8			-		
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14, 49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
	<u>Среда</u>										
	Гречка отварная	100	3,053	3,34	13, 68	97	0,077	0,042	0	5,63	1,61
	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

	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
	Шоколад	100	9,8	50,4	34,7	554	0,08	0,45	0	0	0

	Четверг										
	Позы	140	18,7	21,3	41,25	422,7	0,38	0,16	0,94	32,56	2,19
	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	0,078	0,18	0	39,9	0,6
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3

	<u>Пятница</u>										
	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	137	0,139	0,011	18,6	37	1,01
	Колбаса	50	7,0	11,0	0	130,0	0,35	0,21		4,0	0,14
	Компот	200	0,4	0,02	25	102	0,03	0,06	0,36	28,6	1,12
	Булочка дорожная	75	3,88	2,36	26,1	141	0,07	0,04	0	11	0,69
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06

Неделя: вторая

№ ре ц.	Приём 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
	Сок	200	0,90	0	18,1 8	76	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
	Хлеб с сыром	50/15	5.1	7,5	28	188	0,06	0.06	0	12	0,8
	Йогурт	95	2,2	5,0	16,0	120					

	<u>Вторник</u>										
	Гарнир перловый	100	9,3	1,1	73,7	324	0,12	0.06	0	38	3,3
	Тефтели мясные с соусом	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
	Булочка с повидлом	75	6,18	3,22	55.3 2	275	0.11	0,07	0.08	19,5	1.39
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0,3	14,4 9	71,0	0,048	0,018	0	39,9	0,6
	Фрукты	1	0,41 9	0,07 6	4,81 1	20,397	12,160	0,541	0,02 6	0,029	3,125

	<u>Среда</u>										
	Картофельн ое пюре	100	3,06	4,8	20,44	137	0,139	0,011	18,6	37	1,01
	Рыба	80/20	13,7 5	6,68	3,29	128	0,06	0,12	0,66	43,5	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
	Шоколад	100	9,8	50,4	34,7	554	0,08	0,45	0	0	0

	<u>Четверг</u>										
	Пельмени с маслом	205	21,1	12,45	36,05	341	0,17	0,17	0,39	24,4	0,97
	Компот	200	0,4	0,02	24,9	102	0,03	0,06	0,36	28,6	1,12
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3

	<u>Пятница</u>										
	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,5	20,8	103,4	0,056	0,002	-	5,0	0,81
	Колбаса	50	7,0	11,0	0	130,0	0,35	0,21		4,0	0,14
	Сок	200	0,90	0	18,18	76	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,03	14,49	71	0,48	0,018	39,9	-	0,06
	Печенье	50	2,85	19,6	24,8	265	0,03	0,02	0,01	6,7	0,47