

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Карьевская СОШ»

Ф.З.Минсидирова



Примерное 10- дневное меню для лиц в возрасте 3-7 лет
на зимне-весенний период года

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Понедельник										
		Завтрак										
144	231	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5.4	6.5	30.4	201	1.3	129.6	123.3	22.9	0.9
280	459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	6.1	6.1	3.3	0.6
45	69	Бутерброд с маслом 1й вариант	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
9	1	Салат из капусты белокачанной	50	1.6	3	4.3	48	9.9	22.8	15.5	8.7	0.3
76	117	Суп из овощей	200	1.3	3.6	7.1	66	7	23.3	42	17.3	0.7
193	307	Котлеты рыбные	75	9.2	14.1	11.8	97	0.3	49.6	123.3	20.1	0.72
129	205	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.1	4.2	32.7	181	0	8.1	69.7	22.7	0.3
298	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	0.1	84	0.2	20.1	19.2	14.4	0.69
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
166	267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	21.1	77.3	7.8	1.01
286	470	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.0	101	1.4	240.8	180.6	28.1	0.20
		Печенье	40	2.9	4.0	30.4	162					
		Итого					1477					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Вторник										
		Завтрак										
90	140	Суп молочный с макаронами	250	7.1	6.3	23.5	179	1.1	203.3	171.5	25.4	0.6
282	462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	111.3	91.1	22.3	0.65
43	64	Бутерброд с сыром (2 – й вар)	15-15-5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	7	16.1	11	9	2.21
		Обед										
22	26	Салат из свеклы отварной	50	0.7	3.0	3.8	45	0.9	17.3	19.4	9.8	0.7
65	100	Рассольник ленинградский	200	1.5	4	10.5	85	5.6	11.8	47.6	19.4	0.6
222	350	Тефтели с говядиной «Ежики»	70	6.6	5.7	7	105	1	27.7	83.9	12.3	1
127	202	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.7	3.8	6.5	115.7	0	9.4	89.5	59.1	2
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
173	279	Запеканка из творога	150	31.6	9.2	23.5	310	0.6	275.2	346.7	38.4	1.11
286	472	Молоко стуженное вареное	20	1.4	1.7	11.1	65.4	0.2	61.4	43.8	6.8	0.04
292	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	3.4	5.8	0	0.02
		Итого					1541.1					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Среда										
		Завтрак										
141	266	Каша «Дружба»	200	5.2	6.7	27.6	191	1.3	130.1	140.1	30.7	0.4
281	460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	59.1	45.9	10.5	0.87
47	73	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	20-15-5	1.6	3.8	20.2	121	0.1	7.4	15.9	3.9	0.44
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
20	21	Салат из моркови	50	0.6	3	5.6	52	1.5	12.2	24.8	17	0.32
63	98	Свекольник	200	1.6	3.8	8.6	75	6.5	32.7	52.9	24	1.23
231	366	Птица отварная	70	15.9	11.9	0.2	172	0.9	18.8	109.9	13.1	1.14
239	377	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	7.9	88	3.3	33.1	66.9	21.3	0.7
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
279	457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	5.1	7.7	4.3	0.82
		Итог					1367					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Четверг										
		Завтрак										
143	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.5	6.2	25.8	181	1.2	121.7	146.8	27.5	1.2
283	465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	108.3	76.5	12.6	0.12
45	69	Бутерброд с маслом 1й вариант	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	7	16.1	11	9	2.21
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая (консерв))	55	1.5	2.0	2.8	35	1	9.6	28.6	4.5	0.32
67	103	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.5	3.6	52	11.1	38.9	31.2	14.5	0.6
159	256	Макаронные изделия отварные	100	3.7	0.3	19.7	127	0	9.2	30.25	1.9	0.7
207	327	Гуляш из говядины	70	13	11.9	2.9	171	35	9.8	90.9	13.7	1.6
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
286	470	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.0	101	1.4	240.8	180.6	28.1	0.20
		Итого					1457.5					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		1 неделя - Пятница										
		Завтрак										
145	233	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	6.9	28.5	199.8	1.2	119.7	157.7	31.1	0.94
282	462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	111.3	91.1	22.3	0.65
43	64	Бутерброд с сыром (2-й вар)	15-16-5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый (консерв))	55	1.5	2.0	2.8	35	1	9.6	28.6	4.5	0.32
80	123	Суп с рыбными консервами	200	7	9.1	10.8	153	6.4	24.9	122	27.78	0.91
111	177	Рагу из овощей (2-й вар)	130	2.5	5.6	12.1	110	7.8	39.1	61.9	28.66	1.14
215	339	Котлеты из говядины	70	12	10	11	179	0.2	37.9	127.3	17.9	2
293	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46	0.6	3.4	2.1	1.7	0.46
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
		Полдник										
166	268	Омлет натуральный	75	6.5	3.7	1.6	98	0.2	59.3	112.3	9.3	1.2
299	496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	80	11.9	3.2	3.2	0.61
		Вафли	40	2.9	4.0	30.4	162.4					
		Итог					1547.2					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Понедельник										
		Завтрак										
133	212	Каша из крупы «геркулес» вязкая	200	8.4	9	31.4	240	0.7	146.3	229.2	70.3	1.7
280	459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	6.1	6.1	3.3	0.6
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый (консерв))	55	1.5	2.0	2.8	35	1	9.6	28.6	4.5	0.32
61	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	3.5	5.7	60.6	29.9	163.5	211.5	102.7	4.86
184	295	Рыба отварная	70	12.7	0.5	0.6	57	1.1	21.4	136.6	16.5	0.4
239	377	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	7.9	88	3.3	33.1	66.9	21.3	0.7
298	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	0.1	84	0.2	20.1	19.2	14.4	0.69
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
166	268	Омлет натуральный	75	6.5	7.3	1.6	98	0.2	59.3	112.3	9.3	1.2
286	470	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.0	101	1.4	240.8	180.6	28.1	0.20
		Вафли	40	2.9	4.0	30.4	162.4					
		Итого					1400					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Вторник										
		Завтрак										
137	220	Каша ячневая вязкая	200	7.5	6.9	33.4	226.4	1.4	170.2	249.3	33.2	0.9
283	465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	108.3	76.5	12.6	0.12
43	64	Бутерброд с сыром (2 – й вар)	15-16-5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	7	16.1	11	9	2.21
		Обед										
9	1	Салат из капусты белокачанной	50	1.6	3	4.3	48	9.9	22.8	15.5	8.7	0.3
79	122	Уха с крупой	200	5.8	1.8	10.3	80.4	5.6	31.4	113.9	25.7	0.8
159	256	Макаронные изделия отварные	100	3.7	0.3	19.7	127	0	9.2	30.25	1.9	0.7
215	339	Котлеты из говядины	70	12	10	11	179	0.2	37.9	127.3	17.9	2
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
173	279	Запеканка из творога	100	21	6.1	16.8	206	0.4	183.4	231	25.6	0.74
286	472	Молоко сгущенное вареное	20	1.4	1.7	11.1	65.4	0.2	61.4	43.8	6.8	0.04
292	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	3.4	5.8	0	0.02
		Итого					1562.2					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	С	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Среда										
		Завтрак										
91	141	Суп молочный с крупой	200	4.8	5	16.4	130	0.9	161.3	138.3	23.3	0.2
280	459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1	6.1	6.1	3.3	0.6
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
22	26	Салат из свеклы отварной	50	0.7	3.0	3.8	45	0.9	17.3	19.4	9.8	0.7
83	128	Суп гороховый	200	6	3	12.9	102	0.4	37	75.8	29.4	2.1
230	364	Жаркое по-домашнему	200	17.4	18.3	12.5	284	4.5	27.6	215.6	38.2	3.01
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
267	433	Сметана	11	0.3	1.6	0.3	17	0.02	8.7	5.7	0.9	0.02
		Полдник										
299	496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	80	11.9	3.2	3.2	0.61
328	542	Булочка Домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
		Итого					1390.5					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Четверг										
		Завтрак										
142	227	Каша манная жидкая молочная	200	6.2	6.5	31.2	209	1.4	136.9	122.4	20.4	0.5
282	462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	111.3	91.1	22.3	0.65
43	64	Бутерброд с сыром (2 – й вар)	15-15-5	5.2	7.8	7.4	121	0.1	157.8	103.4	10.5	0.28
		Завтрак 2										
51	82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44	7	16.1	11	9	2.21
		Обед										
99	157	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая (консерв))	55	1.5	2.0	2.8	35	1	9.6	28.6	4.5	0.32
76	116	Суп картофельное с макаронными изделиями	200	2.1	2.1	13.4	81	6.2	18.3	53.3	19.5	0.9
209	330	Плов из отварной говядины	180	13	13.4	30	294	0.1	15.9	152.6	38.01	1.4
297	494	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	16.4	10.7	4.3	0.90
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
		Полдник										
91	141	Суп молочный с крупой	200	4.8	5	16.4	130	0.9	161.3	138.3	23.3	0.18
92	143	Гренки из пшеничного хлеба	30	4.2	0.4	23.7	124	0.0	10.9	34.0	7.5	0.6
299	496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	80	11.9	3.2	3.2	0.61
		Итого					1510					

Примерное меню для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Страница	№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	C	Ca	P	Mg	Fe
		2 неделя - Пятница										
		Завтрак										
146	234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.5	6.9	32.6	242	1.5	147.5	152.4	31.7	0.17
283	465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	108.3	76.5	12.6	0.12
45	69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	20-15	1.6	11	10	146	0	7.6	17.5	2.8	0.25
		Завтрак 2										
301	501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	2	7	7	4	1.40
		Обед										
20	21	Салат из моркови	50	0.6	3	5.6	52	1.5	12.2	24.8	17	0.32
83	129	Суп домашний с лапшой	200	5.48	5.06	18.4	141	0.4	29.9	74.7	11.8	1.03
211	333	Голубцы ленивые	200	17.4	17.2	8.4	258	8.8	58.2	207	39	2.96
293	486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46	0.6	3.4	2.1	1.7	0.46
		Хлеб пшеничный белый	60	4.5	0.48	29.5	141					
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87					
		Полдник										
328	542	Булочка домашняя	70	4.9	7.8	32.4	205.5	0	11.3	35.9	6.7	0.5
286	470	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8.0	101	1.4	240.8	180.6	28.1	0.20
		Итого					1550.5					

Продуктовый набор для лиц в возрасте 3-7 лет на зимне-весенний период года

Продукты	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР	1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН	2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ	2 неделя - ПТ	Факт за 10 дней	Норма за 10 дней	Среднее день	Норма на день
Соки фруктовые, овощные	100		100		100	100		100		100	600	1000	60	100
Картофель	53.4	80	197		138.6	172.4	62	140	80		923.4	1200	92.34	120
Крахмал														
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	500	50	50
Хлеб пшеничный	80	75	80	80	75	80	75	80	75	80	780	70	78	80
Сухари	7	5			7.7		7.7				22.9	0	2.29	0
Мука пшеничная в/с	5		44.9	47.1	10		10	44.9		14	175.9	250	17.59	29
Крупы, бобовые	76.4	48.4	26	25	34	44	50.4	43.2	91.8	40.8	480	430	48	43
Макаронные изделия из муки в/с		20		34			34		8		96	120	9.6	12
Овощи, зелень	102.3	112	145.3	188.6	145.7	97.5	81.5	91.6	137	241.5	1243	2600	124.3	260
Фрукты, ягоды свежие		86		91	23		78		71	23	372	1000	37.2	100
Сухофрукты	11	11	11	11		11	11	11	11		88	110	8.8	11
Мясо и мясопродукты		33		69	50.2		60.2	95	36	90	433.4	605	43.34	60.5
Мясо птицы	32	32	72	32		32		32	32	32	296	320	29.6	32
Рыба	62				32	122.5	33				249.5	370	24.95	37
Молоко	119	314	171.5	190	235.1	158.5	265.1	140	346	218	2432	4500	243.2	450
Кисломолочные продукты	200			200		200				200	800	1500	80	150
Сыр		15			15		15		15		60	60	6	6
Сметана	11	11	11	11		11	6	11			72	110	7.2	11
Творог		141					141				282	400	28.2	40
Масло сливочное	21.2	14	26.5	28.5	12.3	28.3	16.5	31	12	26	216.3	210	21.63	21
Масло растительное	9	10.1	7.6	4.6	10.1	5.1	4.4	6.6	9	3	69.5	110	6.95	11
Яйцо куриное	40	4.6	1.5	1.5	53	53	4.6	1.5		1.9	170.6	240	17.06	24
Сахар	27.5	32	46.2	42.7	35	25	30	38.9	36.6	34.2	348.1	470	34.81	47
Кондитерские изделия	40					40					80	200	8	20
Чай высшего сорта, черный байховый	50		50			50	50				200	600	20	0.6
Какао порошок		2.4			2.4			2.4			7.2	600	0.72	0.6
Кофейный напиток				2.4			2.4			2.4	7.2	12.	0.72	1.2
Соль йодированная	4.38	5.1	3.85	3.4	3.3	4.1	4.53	4.3	4.5	5.1	42.56	60	4.26	6
Дрожжи прессованные		0.5	0.5					0.5		0.5	2.	5.	0.2	0.5