

Примерное меню для детей дошкольных организаций на зимний период с 1 октября 2024г.г.
Возрастная категория: 3 — 7 лет

Перст. меню

принят №7 от 20.01.2025г.
Министр образования
О.С.Былинкина

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Витаминный состав			Минеральный состав (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	В1	С	Са	Na	Р	Мg	Fe	
1-й день Понедельник	Завтрак													
	Каша из пшеницы перловой с маслом	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154	0,02	0,00	3,7	35,9	5,5		0,24	№185
	Булочка с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,10	10,90	29,40	11,30		0,87	№2
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2		0,32	№393
	2-й завтрак													
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64	0,000	0,02	3,0	10,5	10,5		6,00	№399
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41	0,00	0,09	0,0	27,6	30,6		9,20	№4
	Всего:	515	7,09	8,34	87,78	456	0,07	3,04	30,4	107,4	66,1		16,63	
	Обед													
	Овощи натур. соевые	50	0,40	0,05	0,85	5,0	0,033	1,75	12,00	27,00	12,50		0,51	№4
1-й день Понедельник	Суп гороховый с гречихой	200/20	4,39	4,22	13,06	108,00	0,18	4,65	19,20	53,36	21,3		0,77	№81
	Котлеты рыбные домашние	80	10,95	3,70	8,69	112	0,090	3,02	52,30	179,50	33,50		1,21	№256
	Салат свежий	30	0,42	1,49	1,76	22	0,006	0,01	8,19	6,82	1,60		0,06	№354
	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,80	20,44	137	0,140	18,16	16,60	103,00	22,10		1,74	№321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	0,00	1,55	13,0	4,0	3,2		0,85	№372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063		14,00	63,20	18,80		1,56	№4
	Всего:	645	21,67	14,82	77,98	532,99	0,51	29,14	135,32	436,84	113,04		6,70	
	Подзавтрак													
	Вареники ленивые	100/5	14,83	10,86	15,31	218,0	0,060	0,19	95,30	153,30	18,50		0,58	№230
	Салат молочный с яблоком	30	0,58	1,40	4,00	30,5	0,008	0,10	18,80	14,70	2,64		0,05	№351
1-й день Понедельник	Кефир с сахаром	185	5,22	4,50	12,20	90	0,060	1,26	180,0	135,0	21,0		0,15	№401
	Всего:	250	20,63	16,76	31,51	338,5	0,128	1,55	294,10	303,0	42,1		0,8	
	Всего за день	1410	49,39	39,92	197,27	1347,400	0,710	33,7	459,86	847,24	221,28		24,11	

УТВЕРЖДАЮ:

№ 34-02-20261

"Защитный" КОМПЕТЕНТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Виды работ

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Муниципальное образование

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Макроэлементы (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
2-й день Вторник	Завтрак												
	Каша молочная жидкая (пшено) с маслом	200/5/5	4,59	4,90	26,32	168,0	0,150	0,00	13,00	24,00	32,90	1,09	№185
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	142,40	113,30	18,50	1,00	№3
	Чай с сахаром	180/7	0,10	0,02	9,99	40,00	0,00	0,02	12,80	4,00	2,20	0,32	№392
	2-й завтрак												
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,040	10,00	8,0	28,0	42,0	0,60	№368
	Всего:	635	8,64	12,97	71,93	439,00	0,240	10,02	176,20	239,30	95,60	3,01	
	Обед												
	Салат из свежих с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	0,030	5,88	6,8	12,0	5,6	0,2	№34
	Щи из капусты со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	68,0	0,05	14,77	35,50	42,58	21,00	0,95	№67
2-й день Вторник	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,04	0,60	17,50	79,50	10,00	0,90	№277
	Макарона отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00	№205
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/ч
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80	1,56	6/ч
	Всего:	700	29,240	24,660	90,270	700,910	0,460	21,63	178,57	357,68	108,75	8,54	
	Полдник												
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,070	0,25	147,70	201,80	29,50	0,90	№231
	Молоко стуженное	30	0,58	1,36	3,93	30,00		0,10					6/ч
	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,10	92,00	100,80	0,070	44	216,00	162,00	25,20	0,18	6/ч
Всего:	340	19,37	14,13	107,33	364,80	0,14	44,31	363,70	363,80	54,70	1,08		
Всего за день	2015	57,25	51,76	269,53	1504,710	0,84	75,96	718,47	960,78	259,05	12,63		

Страница 3

УТВЕРЖАЮ: _____									
Заведующий: _____									
Министр здравоохранения: _____									
Врач: _____									
Медицинский персонал: _____									
Печать: _____									
Дни	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Витамины (мг)		Ca	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	C	Fe	Fe
4-й день Четверг	Завтрак								
	Суп молочный с крупой (гречка) с маслом	200	5,97	5,48	17,08	0,11	0,91	160,9	165,7
	Бульон с мясом	35	3,55	5,16	10,92	0,05	0,00	142,40	113,30
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	0,00	2,83	12,8	4,0
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	0,000	0,02	3,0	10,5
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	0,00	0,09	0,0	27,6
	Всего:	582	10,39	10,66	53,35	0,16	3,76	158,2	127,8
	Обед								
	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	0,03	6,15	7	13
4-й день Пятница	Суп с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	0,08	6,6	21,16	57,56
	Пшеница мясные	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	37,1	116,5
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	0,05	24,99	85,0	64,3
	Кисель из шиповника	180	0,18	0,08	20,64	0,018	36,60	12,60	12,60
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	0,188	0,08	55,20	61,20
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	0,072		14,00	63,20
	Всего:	695	23,73	22,3	90,6	0,518	74,54	210,9	388,36
	Полдник								
	Апельсин или мандарин с сахаром	110	0,63	0,14	15,65	0,040	60,00	34,50	23,00
	Варушка с творогом	50	6,58	3,91	20,80		0,03	11,3	39,2
4-й день Суббота	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,030	1,17	94,3	67,50
	Всего:	310	9,43	6,32	35,16	0,03	1,2	105,6	106,70
	Всего за день	1587	44,01	39,28	179,11	0,708	79,5	474,7	622,86

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

ИТБЕРЖ.ЛЮД:											
Зависимый											
Материальные ресурсы (МР)											
О.С. Выходящая											
Fe											
Дни	Наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал		Витамин (мг)		Эв	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1	С		Мг
8-й день Среда	Завтрак										
	Каша вязкая рисовая с изюмом	200/5	6,12	6,65	53,13	297,0	0,08	0,87	125,70	175,20	42,30
	Бутерброд с мясом и сыром	45	4,73	6,88	14,65	139	0,05	0,07	96,10	72,60	13,40
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64	0,00	0,02	3,0	10,5	10,5
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41	0,000	0,09	0,0	27,6	30,6
	Всего:	515	11,72	13,55	93,13	541	0,13	3,79	237,6	267,3	68,4
	Обед										
	Салат из капустной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51			12,00		
8-й день Среда	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,180	4,65	30,5	69,74	28,24
	Суп молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,140	0,1	37,0	86,60	27,75
	Котлеты рубленые (мясные)	80	9,67	10,62	8,61	169,00	0,06	0,23	19,90	129,80	21,30
	Каша гречневая с мясом	120	7,85	6,09	38,64	244	20,00	0,25	0,0	15,9	210,1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,000	24,99	101,7	0,000	0,36	28,60	13,9	5,4
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80
	Всего:	655	29,350	26,950	118,960	840,940	20,640	17,670	185,130	440,340	329,990
	Полдник										
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	0,050	1	117	169,1	18,8
8-й день Среда	Суп молочный сладкий	30	0,58	1,40	4,00	30	0,008	0	19	14,7	2,6
	Кефир с сахаром	185	5,22	4,50	7,20	90	0,070	1,26	216,0	162,0	25,2
	Всего:	250	19,41	16,57	25,83	329,45	0,13	2,69	351,30	345,80	46,64
	Всего за день	1420	60,48	57,07	237,92	1711,39	20,898	24,15	774,03	1053,44	445,03

9.3	29.1	9.9	УТВЕРЖАЮ: подпись №7 от 20.08 Заведующий Минералогический институт Р Мг Ca 104.6 110.0 24.90
-----	------	-----	--

Страница 10