

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Паньковская основная общеобразовательная школа»**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Паньковская ООШ»

Е. И. Иванова.



Примерное меню дошкольная группа

Неделя: первая

День: первый

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	№ рец
	До 3л	С 3-7л	Б	Ж	У			
Завтрак								
Макаронные изделия отварные с сыром	150/	200/5	5,28	4,09	32,26	261,58	0	201
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	39,9	0	263
Хлеб пшеничный	30	40	3,56	0,45	21,74	107,51	0	147
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	41
Обед								
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	1,41	5,08	9,02	52,44	32,45	43
Суп гороховый с курицей	150	200	6,5	5,2	22,09	108	6,10	36
Рис отварной	100	150	3,64	5,37	36,67	214	0	315
Гуляш	70	80	18,05	14,26	4,58	223	0,97	277
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148
Кисель	150	200	0	0	16,47	116,19	0	281
Полдник								
Чай с сахаром	200/12		0	0	11,98	43	0	263
Блины с джемом	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	170	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя первая
 День: второй

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рец
	До 3л	3-7 лет	Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
Каша манная молочная жидкая	150	200	8,17	10,41	32,75	206,3	0,92	181
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	39,9	0	263
Хлеб пшеничный	30	40	3,56	0,45	21,74	107,51	0	147
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	41
Сыр	9	14	3,95	3,99	0	52,59	0,1	
<u>Обед</u>								
Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	200/6	3,52	5,98	9,78	134,32	9,74	27
Макаронные изделия отварные	100	150	5,50	4,57	26,44	189	0	317
Тефтели	70	80	8,98	9,49	7,31	150	0,79	174
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,11	0,08	13,03	113	0,6	275
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148
<u>Полдник</u>								
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	43	0	263
Оладьи со сгущенным молоком	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	170	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя первая
 День: третий

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)	№ рец
		Б	Ж	У		С	

Суп картофельный с курицей	150	200	5,83	4,56	13,59	121	9,87	209
Овощное рагу	120	150	1,88	4,07	9,51	102,58	6,78	
Сок фруктовый	150	200	0,54	0,36	29,34	46	3,6	85
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148
<u>Полдник</u>								
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	43	0	263
Блины со сгущенным молоком	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	280,5	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя первая
День: пятый

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рец
	До 3л	3-7 лет	Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
Вермишель молочная	150	200	5,85	5,81	19,99	173,12	1	44
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	39,9	0	263
Хлеб пшеничный	30	40	3,56	0,45	21,74	107,51	0	147
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	41
<u>Обед</u>								
Салат из свеклы	40	60	1,13	4,56	4,09	20	4,48	53
Рыбный суп	150	200	9,21	4,43	13,75	167	1,94	66
Котлета куриная	60	70	7,11	7,65	4,87	139	0,8	127
Греча рассыпчатая	80	120	4,5	6,4	21,9	283	0	186
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,11	0,08	13,03	113	0,6	275
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148
<u>Полдник</u>								
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	43	0	263

Оладьи со сгущенным молоком	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	170	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя вторая День: шестой

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рец
	До 3л	3-7лет	Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
Макаронные изделия отварные с сыром	150/	200/5	5,28	4,09	32,26	261,58	0	201
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	39,9	0	263
Хлеб пшеничный	30	40	3,56	0,45	21,74	107,51	0	147
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	41
<u>Обед</u>								
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	1,41	5,08	9,02	52,44	32,45	43
Суп картофельный с курицей	150	200	5,83	4,56	13,59	121	9,87	209
Картофель тушеный с курицей	150/70	180/80	2,06	3,44	13,07	240	3,5	137
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148
Кисель	150	200	0	0	16,47	116,19	0	281
<u>Полдник</u>								
Чай с сахаром	150/10	200/12	0	0	11,98	43	0	263
Блины с джемом	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	170	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя вторая День: седьмой

	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рец
--	----------------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	-------

Чай с сахаром	150/10	200/1 2	0	0	11,98	43	0	263
Блины со сгущенным молоком	120/10	150/20	8,11	8,83	37,72	280,5	0,55	47
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875	

Неделя вторая
День: десятый

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		№ рец
			Б	Ж	У		С		
<u>Завтрак</u>									
Омлет натуральный с зеленым горошком	100/5	100/5	8,59	13,79	1,66	72,9	0,17	207	
Чай с сахаром	150/10	200/1 2	0	0	11,98	39,9	0	263	
Хлеб пшеничный	30	40	3,56	0,45	21,74	107,51	0	147	
Масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	41	
Сыр	9	14	3,95	3,99	0	52,59	0,1		
<u>Обед</u>									
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,71	2,82	18,87	83,73	6,6	55	
Голубцы ленивые	150	200	16,8	13,4	15,18	246,48	23	118	
Хлеб ржаной	40	50	1,98	0,36	10,02	85,6	0	148	
Кисель	150	200	0	0	16,47	116,19	0	281	
<u>Полдник</u>									
Запеканка творожная	110	110	22,72	16,48	30,52	265,5	0,38	236	
Фрукты	100	100	0,3	0	8,48	34,5	4,875		
Чай с сахаром	150/10	200/1 2	0	0	11,98	43	0	263	