

Директор МКОУ «Кольшшинская СШ»



Черняченко Т.В.

**Примерное меню  
Дошкольной группы «Алёнушка»  
При муниципальном общеобразовательном учреждении  
«Кольшшинская средняя школа»  
Старополтавского района Волгоградской области**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>День 1 Понедельник</b>											
<i>Завтрак</i>											
№ 84	1. Каша «Дружба».	250	7,99	10,41	43,86	301,39	0,099	0,161	1,3	126,6	0,527
№253	2. Кофейный напиток с молоком.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3. Хлеб с маслом с сыром.	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76	0,641
<i>Обед</i>											
№7 №1	1 Суп картофельный на мясокостном бульоне с мясом.	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,116	0,07	16,5	22,22	0,668
№353	2 Макароны отварные	180	10,26	6,6	49,68	298,8	0,31	0,1	0	0	4,4
№12	3 Котлеты куриные	70	24,75	27,63	7,69	378,39	0,06	0,104	1	26	1,334
№31	4 Нарезка из овощей	60	0,71	5,03	8,14	80,73	0,56	0,041	8,4	35,1	1,26
№59	5 Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	—	27,89	113,79	0,02	0,04	3,6	20	0,4
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,0-18	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№273	1 Оладьи с повидлом	80	11,75	5,93	46,67	286,93	0,16	0,06	0	25	2
№56	2 Чай с лимоном. 3. фрукт	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,014	2,82	12,54	0,024

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минераль- ные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
<b>День 2 Вторник</b>											
<i>Завтрак</i>											
№ 87	1. Каша манная молочная жидкая с изюмом.	250	9,05	9,01	50,93	321,01	0,23 5	175	0,8	153, 5	0,7
№58	2. Какао с молоком.	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,15	1,3	122, 3	0,10 7
№1	3. Хлеб с маслом сыр российский	50/10/ 12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,05 9	0,03 6	0,1 03	76,4	0,64 1
№15	Печенье	80	1,2	21	35	180	0	11	0	1,2	0
<i>Обед</i>											
№	1 Щи из капусты свежей с картофелем на м/к бульоне с мясом говядины	250	3	4,75	13	107,5	0,25	0,8	10	50	1,02
№353	2 Жаркое по -домашнему	180	10	9,18	48,6	316,8	0,04	0,09	0	24,9	4,5
№10	4 Нарезка из овощей	60	0,54	6,1	4,94	76,87	0,03	0,04 1	8,4	35,1	1,26
№60	5 Кисель фруктовый	200	1,36	0	29,02	116,19	0,14	0,6	30	3	0
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,0-	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№	4 Пирожки с начинкой	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	55	2,5
№407	2 Чай	200	4,55	0,48	30,09	143,43	0,5	0,6	30	30	0,73
№140	3 Фрукт	250	0,9	0	8,4	38	0,04	0,03	6	34	0,3
№22	Кекс	50	11	14	19	187	14	1,6	1,8	1,1	4,5

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>День 3 Среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
№228	1 Пиюре с сосиской	180	10	14	35,75	310	0,49	0,11	0	64	3,9
№134	2 Чай с лимоном	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<b>Обед</b>											
№38 №1	1 Суп картофельный на мясокостном бульоне с мясом говядины	250	2,26	2,29	17,41	99,27	0,015	0,025	0,95	29,7	0,55
№15	2 Гречка рассыпчатая	180	14,13	38,13	12,66	450,63	0,034	0,075	1	17,29	0,86
№9	3 Птица тушенная в белом соусе	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,012	0,02	18,7	23,3	0,32
№59	4 чай	200	0,56	—	27,89	113,79	0,02	0,04	3,6	20	0,4
№481	5 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
<b>Полдник</b>											
№289	1 Булочка сдобная	80	9,44	3,5	55,73	292,1	0,16	0,06	0	25	2
№251	2 Снежок.	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,6	248	0,2
№140	3 Фрукт.	200	0,4	—	11,3	46	0,03	0,02	13	16	2,2

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>День 4 Четверг</b>										
	<b>Завтрак</b>										
№85	1 Лапшевник с творогом запеченный в духовке	150	15,71	7,06	40,44	258,98	0,06	0,375	0,75	0,180	0,45
№253	2. Кофейный напиток на сгущенном молоке.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
	<b>Обед</b>										
№82	1 Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2	4,25	10,75	90	0,25	0,8	10	50	1,02
№22	2 Рис припущенный	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,05	0,2	18,2	57,3	1,4
№33	3 Рыба филе минтая	70	13,6	6,8	0	116	0,016	0,104	0,64	64	1,92
№2	4 Нарезка из овощей	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,012	0,02	18,7	23,3	0,32
№60	5 Сок фруктовый	200	1,36	—	29,02	116,19	0,14	0,6	30	3	0
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
	<b>Полдник</b>										
№52	1 Блинчики с повидлом.	80	4,36	19,15	41,94	346	0,15	0,6	28,36	0	0
№140	Фрукт	200	0,8	0,3	8,6	38	0,06	0,03	38	35	01
		200	0,8	0,3	8,6	38	0,06	0,03			
№134	Чай с лимоном	200	70	10	0,031	10	10	0,24			

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 5 Пятница</b>											
<i>Завтрак</i>											
№42	1 каша «Боярская»(пшеничная с изюмом)	250	9,8	13,94	41,73	331,58	0,235	0,175	0,8	153,5	0,7
№58	Какао с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<i>Обед</i>											
№5 №1	1 Суп картофельный (гороховый) ,на мясном бульоне с мясом.	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,25	0,8	10	50	1,02
№26	2 Вермишель отварная.	180	6,63	6,36	42,4	253,32	0,01	0,02	0	16,8	1,12
№35	3 Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,025	0,07	0,28	15,61	0,84
№1	4 Нарезка из овощей	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	0,03	8,6	2,3	0,05
№59	5 Продукт кисломолочный	200	0,56	—	27,89	113,79	0,02	0,04	3,6	20	0,4
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№251	1 Чай с сахаром	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,6	24,8	0,2
№294	2 Сырники	80	6,21	5,19	38,63	226,29	0,16	0,06	18,7	25	2
№140	3 Фрукт	200	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 6 Понедельник</b>											
<i>Завтрак</i>											
№133	1 Суп молочный с макаронными изделиями.	250	7,24	7,21	40,74	256,81	0,235	175	0,8	153,5	0,7
№253	2. Чай с лимоном	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<i>Обед</i>											
№3 №1	1 Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной.	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,25	0,8	10	50	1,02
№175	2 Картофель отварной	180	3,78	8,28	19,26	185,4	0,05	0,2	2,6	25,4	1,4
№20	3 Котлеты рыбные	70	10,23	6,26	10,47	138,37	0,04	0,082	0,44	4,92	
№	4. Нарезка из овощей	60	0,54	9,48	1,56	93,6	0,56	0,041	8,4	35,1	1,26
№59	5. Сок	200	0,56	—	27,89	113,79	0,02	0,04	3,6	20	0,4
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№38	1 Рогалики	180	5,2	11,03	73,49	414,13	0,014	0,07	1,5	26	0,3
№407	2 Чай	200	1	0	27,4	108	0,5	0,6	30	30	0,73
№140	3 Фрукт	250	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	34	0,3

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-----------	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 7 Вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
№ 228	1 Каша на молоке из рисовой крупы с изюмом.	250	10	8,63	42,75	290	0,099	0,161	1,3	126,6	0,527
№253	2 Кофейный напиток с молоком.	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<b>Обед</b>											
№3 №1	1 Суп с куриный с мясом	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,25	0,8	10	50	1,02
№94	2 Плов из птицы	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,05	0,2	18,2	57,3	1,4
№6	3 Салат из белокочанной капусты с яблоком.	60	0,65	6,12	3,79	72,84	0,012	0,02	18,7	23,3	0,32
№60	4 Кисель фруктовый	200	1,36	—	29,02	116,19	0,14	0,6	30	3	0
№481	5 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,0-18	0	12	0,66
<b>Полдник</b>											
№251	1 Снежок.	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,6	24,8	0,2
№294	2 Булочка сдобная	80	6,21	5,19	38,63	226,29	0,16	0,06	18,7	25	2
№140	3 Фрукт	200	1,5	—	22,4	91	0,07	0,06	12,2	9,7	0,73



День 8 Среда		Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
<i>Завтрак</i>											
№ 228	1 Каша из геркулесовой крупы	180	10	8,63	42,75	290	0,09 9	0,16 1	1,3	126 ,6 7	0,52 7
№58	2. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,15	1,3	122 ,3 7	0,10 7
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/ 12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,05 9	0,03	0,10 3	76, 4	0,64 1
<i>Обед</i>											
№320	1 Суп рисовый с мясными фрикадельками.	250	10,9	6,9	19	182	0,015	0,2	3,1	47, 3	1,1
№25	2 Макароны отварные	180	4,72	5,8	21,8	132,88	0,01	0,02	7,4	12, 3	0,32
№20	3 Котлеты куриные	70	10,23	6,26	10,47	138,37	0,04	0,08 2	0,44	4,9 2	0,93
№1	4 Нарезка из овощей	60	0,63	5,07	4,16	64,63	0,02	0,03	8,6	2,3	0,05
№59	5 Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	—	27,89	113,79	0,02	0,04	3,6	20	0,4
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,0- 18	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№40	1 Пудинг творожный с изюмом запеченный в духовке.	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,06	0,37 5	0,75	18 0	0,45
№56	2 Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,01 4	2,82	12, 54	0,02 4
№140	3 Фрукт	200	0,4	—	11,3	46	0,03	0,02	13	16	2,2

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День 9 Четверг</b>											
<i>Завтрак</i>											
№ 228	1. Каша на молоке из ячневой крупы.	250	7,24	7,21	40,74	256,81	0,235	175	0,8	153,5	0,7
№134	2 Чай с молоком.	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<i>Обед</i>											
№36 №29	1 Суп картофельный на к/б со сметаной.	250	4,35	0,68	18,15	107,05	0,015	0,025	0,95	29,7	0,55
№58	2 Рис отварной с овощами.	180	4,05	6,59	30,55	226,26	0,036	2,91	2,4	7,74	0,76
№18	3 Рыба минтай	70	22,4	22,65	0,86	296,62	0,07	0,15	0	23,3	1,2
№244	4 Нарезка из овощей	60	3	0,12	7,68	43,8	0,2	0,11	15	15,6	0,42
№407	5 Сок фруктовый.	200	1	0	27,4	108	0,5	0,6	30	30	0,73
№481	6 Хлеб.	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№211	2.Кекс	80	12	25	8,9	210	0,04	0,26	0,6	24,8	0,2
№140	3 Фрукт	200	0,8	0	8,6	38	0,06	0,03	38	35	0,1
№11	4 Чай с сахаром.	200	2	0	28,8	108	5	6	30	30	0,73

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>День 10 Пятница</b>											
<i>Завтрак</i>											
№228	1 Каша на молоке из пшеничной крупы.	250	6,55	8,33	35,09	241,11	0,099	0,161	1,3	126,6	0,527
№58	2. Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,15	1,3	122,3	0,107
№1	3 Хлеб с маслом с сыром	50/10/12	6,2	11,7	24,89	238,9	0,059	0,036	0,103	76,4	0,641
<i>Обед</i>											
№38 №1	1 Суп картофельный на мясокостном бульоне с мясом говядины	250	2,26	2,29	17,41	99,27	0,015	0,025	3,1	47,3	1,1
№197	2 Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	6,12	18,72	224,1	0,05	0,2	18,2	57,3	1,4
№2	3 Птица тушенная в белом соусе	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,012	0,02	18,7	23,3	0,32
№60	4 чай	200	1,36	—	29,02	116,19	0,14	0,6	30	3	0
№481	5 Хлеб	60	4,55	0,48	30,09	143,43	0,066	0,018	0	12	0,66
<i>Полдник</i>											
№252	1 Изделия макаронные отварные, запечённые с яйцами (в духовке).	150	8,4	10,05	22,2	225	0,07	0,44	0	55	2,5
	2 Кондитерское изделие (пряник).	80	3,84	2,24	62,16	280	0,064	0,032	0	7,2	0,48
№251	3 Чай с лимоном	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,6	24,8	0,2
№140	4 Фрукт	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	45	0,6