

Утверждаю.

Директор МОУ СШ с. Кивать им. д.т.н. А.И.Фионова



О.И.Еремина

**Циклическое десятидневное меню для
воспитанников дошкольной группы "Родничок"
при МОУ СШ с.Кивать им. д.т.н. А.И.Фионова**

№ п/г	Наименование блюд	Основные компоненты	Вых	Б	Ж	У	Каллор.	Витамины			Минеральные вещества			
								В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9							
первая неделя понедельник														
	Понедельник													
	завтрак													
	каша пшениая молочная	пшено мол.сах.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	4	2,58
	какао на молоке	какао, молоко,сахар.п	200	3,6	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,11	25,56	2
	хлеб пшеничный	хлеб.	30	6,9	10,1	12,1	152	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	масло сливочное	масло слив.	20	0,05	8,25	0,1	74,7			0,74	22	3	19	0,2
	всего			17,85	23,32	76,5	572,79	0,25	1,33	5,74	168,6	279,91	61,76	5,22
	второй завтрак													
	фруктовый сок	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		14	14	8	2,8
	печенье овсянное	печенье	60	6,4	16,2	69	400	0,04	2,97	16,5	37	138	33	2,6
	всего			7,4	16,4	89,2	486,6	0,06	6,97	16,5	51	152	41	5,4
	обед													
	салат из свежих овощей "Ассорти"	свеж. овощи р/м	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	13,6	0,16	56,3	21,1	22,6	0,6
	салат из свеклы с сыром и масл.рас	свекла ,сыр тв. р/м	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	5,7	0,02	97	65,7	13,8	0,84
	суп картоф. с горохом с мясн. изд.	горох овощи	200	5,1	9,1	34,2	224,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
	каша гречн. рассыпч. с масл.сл.	гречка слив.масло	150	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140	26,67	1,87
	котлеты мясные	фарш смеш.лук	80	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
	компот из быстрзаморож.ягод	быстрозам. ягоды	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	4	3,3	1,7	0,15
	хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,44	0	4	13	0	0,22
	всего													
	полдник													
	пряники		60	7,9	8,12	44,48	283	1,14		14	22,4	76,6	28,4	1,4
	чай сладкий		200	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	всего			8,43	8,12	53,95	323	1,14	0,27	14	36	98,73	40,13	3,53
	итого			66,08	82,86	349,58	2318,8	2,7	33,04	1023	367,4	831,21	219,8	20,15

завтрак														
каша пшеничная молочная	пшено, мол.сах.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	4	2,58	
какао на молоке	какао, мол.сах.	200	3,6	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,11	25,56	2	
сыр порционный	сыр твердый	20	5,33	5,33	5,46	72		0,11	59	130	61,2	6,25	0,05	
хлеб в/с		30	3,06	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
всего			19,29	10,7	89,05	511,61	0,25	1,44	64	276,6	338,11	49,01	5,07	
второй завтрак														
сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		14	14	8	2,8	
печенье овсянное		60	6,4	16,2	69	400	0,04	2,97	16,5	37	138	33	2,6	
всего			7,4	16,4	89,2	486,6	0,06	6,97	16,5	51	152	41	5,4	
обед														
салат из свеклы с раст.маслом	свекла раст.масло	60	1,61	5,19	8,4	91,51	0,07	6	0,9	21,2	47,9	20,3	0,8	
рассольник "Домашний" нам/к	овощи, мясной бульон	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64	
котлеты "Московские"	фарш лук	80	5,1	9,1	34,2	224,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81	
гороховое пюре с маслом слив.	горох сл.масло	150	13,92	11,79	3,69	194,25	0,21	8,87	607,1	34,9	251,28	18,34	5,25	
компот из смеси сухофруктов С-витаминоз	сухофрукты	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18	
кондитерское изделие (печенье)	печенье	20	4,48	0,88	39,52	183,92	1,36			18,4	84,8	20	2,48	
хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	7	31,6	9,4	0,78	
хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,44	0	4	13	0	0,22	
всего														
полдник														
печенье овсянное		60	7,9	8,12	44,48	283	1,14		14	22,4	76,6	28,4	1,4	
чай с сахаром		200	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
всего			8,43	8,12	53,95	323	1,14	0,27	14	36	98,73	40,13	3,53	
ИТОГО			64,76	62,76	355,11	2231,6	3,34	30,01	702,5	490,7	1087,3	232,98	25,16	

	3	4	5	6	7	8	9	Витамины			Минеральные вещества			
Пятница		ВЫХ	Б	Ж	У	Каллор		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
каша гречневая молочная	крупа гречн., мол., сл.	200	4,82	6,63	56,88	305,44	0,8		0,012		8,4	81,9	56,1	1,9
коф.напиток с молоком	коф. напиток, молоко,	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,33	2,4

каша пшеничная молочная	пшено,молоко, сахар	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	4	2,58
какао на молоке	какао, молоко,сахар	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,11	25,56	2
масло порционнно	масло сливочное	20	0,05	8,25	0,1	74,7			0,74	22	3	19	0,2
Хлеб в/с		30	3,06	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
всего			14,19	13,62	83,69	514,31	0,25	1,33	5,74	158,6	279,91	61,76	5,22
второй завтрак													
фрукты - груши		100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65
всего													
обед			0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65
салат овощной "Фасолька"	овощи фасоль конс.	60											
щи из св.кап.с мясом отварн.	капуста овощи мясо	200	1,61	5,19	8,4	91,51	0,03	16,5	0,04	33	29,9	17,5	0,8
котлеты рыбные запеченные под смет. Лук соусом	рыба минтай овощи	80	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
рыба запеч. под соус. польс	картоф молоко сл.мас	150	15,28	13,78	42,56	258	0,03	0,4	0,5	20,4	61,6	21,2	0,8
картофельное пюре с мас.слив.	мармелад	60	0,53		9,87	41,6		2,13		15,33	23,2	12,27	2,13
конд.издел.мармелад	сухофрукты	200	4,48	0,88	39,52	183,92	1,36			18,4	84,8	20	2,48
компот из смеси сухофр.С-вит		20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	7	31,6	9,4	0,78
хлеб ржано-пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,44	0	4	13	0	0,22
хлеб пшеничный													
всего													
полдник		60	7,9	8,12	44,48	283	1,14		14	22,4	76,6	28,4	1,4
выпечка		200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
напиток из сух.плод.изюм			9,06	8,15	91,74	415,8	1,16	0,8	14	28,24	122,6	61,4	2,36
всего			47,2	44,14	295,44	1623,2	2,94	37,52	20,28	309,7	668,04	224,62	16,36
ИТОГО													

3

Среда		4	5	6	7	8	9	Витамины			Минеральные вещества			
								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	рис,молоко,сах.,сл.м.	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,03	0,47	0,105	54,99	47,4	9,25	4,41	
каша рисовая молочная	кисель,сахар	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06	

кисель витаминизиров.	сыр тверд.	20	5,33	5,33	5,46	72		0,11	59	130	61,2	6,25	0,05
сыр порционный		30	3,06	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб в/с			14,5	15,73	79,14	516,46	0,07	2,38	59,11	204,3	148,8	29,04	4,96
всего													
второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		14	14	8	2,8
сок фруктовый		80	6,4	16,8	68,5	451	0,1		0,12	23	65	10	0,8
пряники			7,4	19	88,7	0,12	0,12	4	0,12	36	79	18	3,6
всего													
обед	фрукты сах.пудра	60	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,9	27,18	19,2	1,056
салат фруктовый с сахар пудр	лапша зелень мясо	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66
суп-лапша домаш со св.зелен	куры	80	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
птица порционная запечен	горох слив.масло	150	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	23,65	83,14	16,5	0,68
гороховое пюре с масл слив	чай лимон	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
чай с лимоном		20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	7	31,6	9,4	0,78
хлеб ржано-пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,44	0	4	13	0	0,22
хлеб пшеничный													
всего													
полдник		60	6,4	16,2	69	400	0,04	2,97	16,5	37	138	33	2,6
печенье овсянное		100	1,2	2,5	16	85	0,014	5	0,06	32	14	10	0,03
йогурт			7,6	18,7	85	485	0,054	7,97	16,56	69	152	43	2,63
всего			52,59	71,3	378,13	1794,3	2	34,72	108,9	428,7	828,52	258,33	21,35
ИТОГО													

	3												
Четверг	4	5	6	7	8	9	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	крупн кукур.мол.сах.,с	200	8,66	10,88	44,2	314,44	0,42	1,17	18	131,7	115,19	20,3	0,48
каша кукурузная молочная	коф.напиток,молоко,с	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47		158,7	132	29,33	2,4
