

СОГЛАСОВАНО

---



---



---

Директор МБОУ "Екимовичская средняя школа"

УТВЕРЖДАЮ

Е. В. Петрова

---



---



### Меню приготавливаемых блюд МБОУ "Екимовичская средняя школа" дошкольная группа

Возрастная  
я Дети от 3 до 7 лет  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	8,34	9,02	30,09	236,45	185.4
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>14,95</b>	<b>11,86</b>	<b>68,55</b>	<b>442,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,08	10
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Сосиска отварная	80	8,80	19,12	0,32	208	275
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>22,77</b>	<b>29,09</b>	<b>79,87</b>	<b>673,29</b>	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	5,67	6,79	32,66	214,67	447
	Молоко кипяченое	170	5,47	4,88	9,07	102,01	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>11,14</b>	<b>11,67</b>	<b>41,73</b>	<b>316,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>49,26</b>	<b>53,02</b>	<b>199,95</b>	<b>1476,91</b>	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	8,97	10,63	32,38		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	261,28	185.3a
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	106,99	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>15,09</b>	<b>21,37</b>	<b>62,82</b>	<b>136</b>	<b>1</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,82	3,93	29,34	175,88	165.6a
	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>23,81</b>	<b>18,64</b>	<b>81,08</b>	<b>588,63</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	22,43	15,20	13,68	280,8	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>22,49</b>	<b>15,22</b>	<b>23,67</b>	<b>320,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>61,79</b>	<b>55,63</b>	<b>177,37</b>	<b>1457,69</b>	
День 3							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	130	18,36	13,44	18,95	269,91	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>25,15</b>	<b>16,35</b>	<b>57,46</b>	<b>478,42</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,38	7,52	18,16	181,74	302
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	8,98	34,11	б/н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>15,84</b>	<b>10,40</b>	<b>57,56</b>	<b>386,65</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	80	6,00	9,44	59,92	333,68	702
	Кефир, ряженка, йогурт	150	5,22	4,50	7,20	90	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>11,22</b>	<b>13,94</b>	<b>67,12</b>	<b>423,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>53,21</b>	<b>40,69</b>	<b>202,34</b>	<b>1373,19</b>	



День 4							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	8,26	8,94	36,39	260,29	185.2
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>14,87</b>	<b>11,78</b>	<b>74,85</b>	<b>466,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	76
	Плов из птицы	200	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>657</b>	<b>26,56</b>	<b>24,42</b>	<b>75,88</b>	<b>630,59</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	200	7,95	7,24	57,28	325,95	188
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>13,42</b>	<b>12,12</b>	<b>66,35</b>	<b>427,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1677</b>	<b>55,85</b>	<b>48,32</b>	<b>237,28</b>	<b>1609,77</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200/20	11,16	10,28	31,78	264	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>19,56</b>	<b>20,35</b>	<b>62,16</b>	<b>509,99</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Тефтели из печени с рисом	80	5,14	5,92	8,73	108,5	284
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>14,49</b>	<b>17,83</b>	<b>85,99</b>	<b>559,53</b>	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>6,71</b>	<b>6,62</b>	<b>31,44</b>	<b>213,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>41,76</b>	<b>44,80</b>	<b>199,79</b>	<b>1367,41</b>	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	7,32	9,02	31,14	236,45	185.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>14,11</b>	<b>11,93</b>	<b>69,65</b>	<b>444,96</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	81
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,82	3,93	29,34	175,88	165.6a
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>26,26</b>	<b>21,97</b>	<b>97,40</b>	<b>694,18</b>	
ПОЛДНИК	Оладьи	100	7,60	9,56	41,24	281,4	449
	Кефир, ряженка, йогурт	150	5,22	4,50	7,20	90	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,82</b>	<b>14,06</b>	<b>48,44</b>	<b>371,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>53,59</b>	<b>48,36</b>	<b>225,29</b>	<b>1554,54</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	8,34	9,02	30,09	236,45	185.4
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	394
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>13,45</b>	<b>18,91</b>	<b>59,02</b>	<b>461,44</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82	57
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,54	3,39	26,56	158,77	205
	Птица отварная	60	18,08	13,60	0,00	195	300
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	8,98	34,11	б/н
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>28,90</b>	<b>24,64</b>	<b>67,16</b>	<b>606,02</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	80	6,00	9,44	59,92	333,68	702
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>267</b>	<b>6,12</b>	<b>9,46</b>	<b>70,12</b>	<b>374,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522</b>	<b>48,87</b>	<b>53,41</b>	<b>206,10</b>	<b>1486,14</b>	



День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	9,53	9,78	34,58	265,88	185.11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>17,15</b>	<b>13,47</b>	<b>74,55</b>	<b>490,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,12	134,92	291
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>20,24</b>	<b>15,10</b>	<b>80,37</b>	<b>378,96</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302	473
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>13,27</b>	<b>11,00</b>	<b>62,93</b>	<b>404,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>51,66</b>	<b>39,57</b>	<b>238,05</b>	<b>1357,78</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>305</b>	<b>12,81</b>	<b>23,42</b>	<b>30,49</b>	<b>384,01</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20
	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,30	81	77
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,74	0,42	2,54	41	244
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>16,82</b>	<b>11,72</b>	<b>99,40</b>	<b>571,94</b>	
ПОЛДНИК	Гренка с сыром	60	1,11	9,62	35,96	268,44	117
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>1,17</b>	<b>9,64</b>	<b>45,95</b>	<b>308,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>31,20</b>	<b>45,18</b>	<b>185,64</b>	<b>1308,38</b>	

День 10

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	9,96	8,90	35,94	257,79	185
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>432</b>	<b>14,81</b>	<b>15,80</b>	<b>60,70</b>	<b>437,79</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	336
	Котлета мясная	60	12,44	9,24	12,56	183	282
	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	8,98	34,11	б/н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>20,83</b>	<b>16,94</b>	<b>65,99</b>	<b>499,36</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	80	6,00	9,44	59,92	333,68	702
	Кефир, ряженка, йогурт	150	5,22	4,50	7,20	90	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,22</b>	<b>13,94</b>	<b>67,12</b>	<b>423,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1567</b>	<b>47,86</b>	<b>46,68</b>	<b>214,01</b>	<b>1445,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15201</b>	<b>494,29</b>	<b>477,36</b>	<b>2069,26</b>	<b>14381,58</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1520,1</b>	<b>49,43</b>	<b>47,74</b>	<b>206,93</b>	<b>1438,16</b>	