

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по РБ в Хоринском районе

(Жамбагов Б.Б.)

Утверждено

Директор МБОУ «Северная СОШ»

(Вилдужева З.Д.)



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания

воспитанников дошкольной группы

МБОУ «Северная СОШ»

Баунтовского эвенкийского района Республики Бурятия

Примерное 10-дневное меню для детей,
посещающих дошкольную группу

1 день		белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
Завтрак																		
180	Каша молочная ячневая	280	16,09	8,26	14,8	243,6	352	25,30	252	16,7	166	0,53	112	0,58	0,041	0,114	0,23	0,2
50/10	Хлеб с маслом	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
180	Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150	Морс ягодный	167		0,5	18,6	145	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
Обед																		
180	Суп рисовый	165	6,17	5,94	21,06	174,5	101,77	72,92	13,82	8,47	30,7	0,51	0,03	0,17	0,100	0,200	0,56	1,62
70/10	Гуляш	345	14,6	10,9	3,89	170	470,64	254,94	81,66	18,1	251,1	5,35	6,12		0,240	1,640	6,79	26,12
130	Макароны с маслом	188	4,4	31,44	18,7	108	0,09	246,3	8,98	1,3	32	0,6	0		0,020	0,020	0	0
200	Морс ягодный	167		0,5	18,6	145	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
50	Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																		
100	Пирожок	345	4,9	3,75	37,2	209	124	55	10	45	1,05	5	1,75	0,04	0,025	0,02	0,35	0
200	Чай с молоком	67	2,5	5,08	0,28	62,8	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,028	0,176	0,08	0
		57,5	71,7	182,6	1557	1476	1386	424	152	665	14,6	278,9	5,1	0,61	2,361	11	51,9	0

калорийность дня-
белки
жиры

1557
57,47
71,75

углеводы

183

		2 День																
Завтрак		белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
180	Каша молочная пшеничная	279	16,09	8,26	14,8	243,6	352	25,30	252	16,7	166	0,53	112	0,58	0,041	0,114	0,23	0,2
50/10	Хлеб с сыром	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,4	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
180	Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10час 30 мин																		
100	яблоко	180	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
Обед																		
180	Щи с мясом	150	6,625	3,25	11,3	118	0	0	0	0	0	11,2	0	0	0,020	0,020	0	0
70	Котлета рыбная	124	3,22	4,3	29,6	172	161,5	25,4	3,22	0,77	142	1,24	0	0	0,020	0,040	0	1,3
180	Кисель	377	0,188	0	3,92	104	0,04	0,1	0,24	0,18	0,46	0,0	0	0,2	0,12	0,12	1,3	6
150	Картофельное пюре	171	8,868	4,55	29,7	215	16,3	902	20	37,6	108	1,63	38,6	2,082	0,202	0,142	2,11	31
50	Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,4	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Поддник																		
200	Чай с молоком	67	2,5	5,08	0,28	62,8	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,028	0,176	0,08	0
75	Печенье Хризантема	315	13,05	8,23	43,3	324	31,6	293	76	22,8	107	1,2	54,5	3,353	0,129	0,130	1,26	26
		1115,2	1398,3	396,4	96,85	669,1	17,9	423	7,76	0,670	0,792	5,88	64,5					

калорийность дня- 1642
 белки 59,54
 жиры 39,05
 углеводы 186,3

4 день																		
Завтрак		белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
Завтрак																		
180	Каша рисовая	245	16,09	8,26	14,8	243,6	352	25,30	252	16,7	166	0,53	112	0,58	0,041	0,114	0,23	0,2
50/10	Хлеб с маслом	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
200	Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 час 30 мин																		
100	Сок фруктовый в 10ч.30 мин	118			33	136	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
Обед																		
180	Рассольник с мясом	205	7,42	4,76	20	194	153,02	790,97	28,59	40,3	194	1,37	1	0	0,08	0,08	2,287	24,3
75	Голубцы лен	187	3,22	4,3	29,6	172	161,5	25,4	3,22	0,77	142	1,24	0	0	0,020	0,040	0	1,3
180	Сок фруктовый в 10ч.30 мин	118		0,6	33	136	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
50	Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																		
100	Печенье	450	8,4	3,2	34,3	226	49	42,5	12	5	32,5	0,4	60	0,5	0,050	0,035	0,3	0
180	Молоко	118	1,45	2,03	3,36	37,8	35	102	84	9,8	63	0,07	14	0,000	0,028	0,105	0,07	0,9
						1153,7	1682	404	173,4	601	16	134	4,73	0,595	0,451	11,52	50,5	

калорийность 1630
белки 95,39
жиры 49,16
углеводы 219,4

5 День																	
Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	T9	B1	B2	PP	C	
Завтрак																	
180	230	16,09	8,26	14,8	243,6	352	25,30	252	16,7	166	0,53	112	0,58	0,041	0,114	0,23	0,2
50/10	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
180	67			15	59,9	0,15	0,5	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
10 час 30 минут																	
100	123	0,2	0,85	27,8	120	12,7	177	35	12	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49
Обед																	
100	164	0,92	3,04	5,42	95,2	239,01	103,48	80,97	8,78	16,22	0,37	0	0,010	0,020	0,020	0,36	23,08
180	154	6,17	5,94	21,06	174,5	101,77	72,92	13,82	8,47	30,7	0,51	0,03	0,17	0,100	0,200	0,56	1,62
80	163	6,890	4,55	35,5	234	16,3	902	20	37,6	108	1,63	39	2,082	0,202	0,142	2,11	31
110	147	4,4	31,44	18,7	108	0,09	246,3	8,98	1,3	32	0,6	0		0,020	0,020	0	0
180	123	0,2	0,85	27,8	120	12,7	177	35	12	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49
50	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,4	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																	
1	102	0,07	0,06	0	88,8	0,001	3,2	0,41	0	0,02	0	0	0,01	0,014	0,250	1,2	12,4
50/10	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0
180	67			15	59,9	0,15	0,5	0,5	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0
Итого																	
	150,2	33,05	460,6	109,6	429,7	4,7	369	4,54	0,577	0,836	5,76	166,3					

калорийность- 1580
белки 47,9
жиры 31,3
углеводы 212

7 День																
Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																
180/1 Каша гречневая с маслом	171	50	1,8	186,3	28,6	154	1,5	190	10	100	149	3,35	0	0,4	0,22	0,1
50/10 Хлеб с маслом	188	8,49	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
180 Чай с сахаром	67		15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 час 30 минут																
100 Морс ягодный	167		18,6	145	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
Обед																
180 Борщ	150	6,625	11,3	118	0	0	0	0	0	11,2	0	0	0,020	0,020	0	0
50 Фрикадельки рыбные	124	3,22	29,6	172	161,5	25,4	3,22	0,77	142	1,24	0	0	0,020	0,040	0	1,3
130 Картоф пюре	171	3,5	34,5	189,8	320,0	51,3	124	17,51	53	0,6	52		0,120	0,280	0,05	0,07
60 Салат из свеклы,горошек	35	0,92	5,42	95,2	239,01	103,48	80,97	8,78	16,22	0,37	0		0,010	0,020	0,36	23,08
180 Кисель	377	0,188	0	104	0,04	0,1	0,24	0,18	0,46	0,0	0	0,2	0,12	0,12	1,3	6
50 Хлеб	132	0,32	3,04	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																
35 печенье	402	0,03	0,24	3,9	124	42,3	6,9	4,2	7,2	0,2	0	0,03	0,006	0,006	0,03	1,5
180 Молоко	118	1,45	2,03	37,8	35	102	84	9,8	63	0,07	14	0,000	0,028	0,105	0,07	0,9
					1270,3	695,63	326,5	265	369,4	114,9	274	6,05	0,441	1,102	3,86	44,85

калорийность

1351

белки

74,75

жиры

73,14

углеводы

158,5

8 День

Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C
Завтрак																
180/1 Каша геркул. Молоч	134	4,88	5,1	47,2	219,4	179,0	207,56	126,9	38,13	157,9	0,9	0	0,12	0,18	0,29	1,24
50/10 Хлеб с маслом	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27
200 Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
10 час 30 минут																
100 Сок фруктовый в 10ч.30 мин	118		0,6	33	136	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2
Обед																
180 Суп горох с гренок и мяс	208	9,6	4	37,8	226,3	124	499,5	68,9	26,97	78,5	1,6	0,03	0,17	0,080	0,120	1,21
80 Биточки мясные	196	9,600	4	37,8	226,3	51,1	677	68,3	15	90	1,96	20,0	0,000	0,080	0,12	0,1
100 Макароны отварные	185	4,4	31,44	187	108	0,09	246,3	8,98	1,3	32	0,6	0	0,020	0,020	0	0
180 Сок фруктовый в 10ч.30 мин	118		0,6	33	136	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2
50 Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36
Полдник																
40 Сухарь Детск	196	8,4	3,2	34,3	226	49	42,5	12	5	32,5	0,4	60	0,5	0,050	0,035	0,3
180 Молоко	118	1,45	2,03	3,36	37,8	35	102	84	9,8	63	0,07	14	0,000	0,028	0,105	0,07
						812,4	2449,9	404,7	154	561	7,15	153	4,7	0,535	0,771	5
																38

калорийность-
белки
жиры
углеводы

1507
42,7
24,9
276

Завтрак		белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
Завтрак																		
180	Каша пшеничная молочная	318	2,5	2,9	4,8	54	50	146	120	14	90	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
50/10	Хлеб с маслом	188	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
200	Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 час 30 минут																		
100	яблоко	180	8,49	2,34	14,8	145	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	
Обед																		
180	Рассольник с мясом	205	7,42	4,76	20	194	153,02	790,97	28,59	40,3	194	1,37	1	0	0,08	0,08	2,287	24,3
180	Плов	132	3,22	4,3	29,6	172	161,5	25,4	3,22	0,77	142	1,24	0	0	0,020	0,040	0	1,3
180	Кисель	167		0,5	18,6	145	12	304	10	24	30	0,4	0	1,6	0,04	0,08	1,2	12
50	Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																		
30	Вафли	367	4,9	3,75	37,2	209	165	55	10	45	1,05	5	1,75	0,04	0,025	0,02	0,35	0
180	Чай с молоком	67	2,5	5,08	0,28	62,8	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	0,24	0,028	0,176	0,08	0
		1095	1473,8	216,7	142,9	602,7	10,25	241	3,18	0,303	0,596	4,917	38,9					

калорийность
белки
жиры
углеводы

1467
87,84
79,01
176,6

10 День																	
Завтрак	Белки	жиры	угле воды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	TЭ	B1	B2	PP	C	
Завтрак																	
180 Суп мол. Вермиш.	258	5,65	5,94	21,06	161	160,23	218,5	156,2	26,56	136,1	0,39	0,03	0,17	0,100	0,200	0,56	1,62
40/10 Хлеб с сыром	90	8,49	2,34	14,8	113	150	29,4	7,2	4,2	21,4	0,35	59	0,43	0,033	0,019	0,27	0,24
180 Какао с молоком и сахаром	233	3	3,39	24,3	140	40,7	181	106	28,9	105	0,99	13	0,052	0,031	0,138	0,14	0,4
10 час 30 минут																	
100 Компот из сухофруктов	123	0,2	0,85	27,8	120	12,7	177	35	12	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49
Обед																	
180 Суп перловый с мясом	266	7,42	4,76	20	194	153,02	790,97	28,59	40,3	194	1,37	1	0	0,08	0,08	2,287	24,3
150 жаркое	163	6,890	4,55	35,5	234	16,3	902	20	37,6	108	1,63	39	2,082	0,202	0,142	2,11	31
180 Компот из сухофруктов	123	0,2	0,85	27,8	120	12,7	177	35	12	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49
50 Хлеб	132	0,32	3,04	19,7	94	200	37,2	8	5,6	26	0,44	0	0,44	0,044	0,012	0,36	0
Полдник																	
100 Пирожок печенный	358	8,4	3,2	34,3	226	49	42,5	12	5	32,5	0,4	60	0,5	0,050	0,035	0,3	0
180 Чай с сахаром	67			15	59,9	0,15	0,45	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							2556,0	408,5	172,2	663	6,09	171,63	4,07	0,640	0,686	6,427	155,6
							794,8										

калорийность 1462
Белки 40,57
Жиры 28,29
Углеводы 240,3