

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 4-7 лет.

И.о.директора МБОУ "ООШ с.Новое Чаплино" **С.Н.Дорджиева**
"01" сентября 2025г.



День: Понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
завтрак	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,2	21,6	2,1	247,6	0,16
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			423	17,5	29,9	36,0	482,2	5,25
Обед	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,3	4,4	14,9	117,6	5,00
	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	19,9	4,1	0,6	119,0	12,60
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,2	165,8	0,00
	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			680	32,8	13,1	83,2	586,0	30,10
Полдник	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,9	10,1	39,1	266,5	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,5	0,99
Итого за прием пищи:			250	10,3	14,7	48,0	366,0	0,99
Ужин	144	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	150	3,2	13,3	20,1	218,9	10,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			480	9,2	16,3	71,6	479,2	20,70
Всего за день:				69,8	74,0	238,7	1 913,5	57,04

День: Вторник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			494	13,0	13,8	50,7	377,7	0,52
Обед	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,9	7,5	14,4	157,1	7,35
	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,7	7,4	4,1	142,6	7,51
	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,1	0,00
	315	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	0,8	1,7	4,3	36,7	1,27
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			700	30,1	23,1	95,0	726,3	16,12
Полдник		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00
Итого за прием пищи:			260	5,5	6,1	64,4	336,2	4,00
Ужин	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	21,0	16,5	44,1	407,1	0,73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,5	0,99
Итого за прием пищи:			470	30,3	21,5	81,1	644,4	61,72
Всего за день:				78,9	64,5	291,2	2 084,6	82,36

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,2	4,0	14,8	112,7	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			453	13,2	14,6	59,0	422,5	1,13
Обед	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,8	7,28
	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	9,5	21,0	7,8	257,9	0,07
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,5	18,6	126,5	9,00
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	17,5	30,0	76,2	647,3	18,85
Полдник	453	ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	50	2,6	0,8	28,5	131,0	0,00
	359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	32,8	132,8	0,48
Итого за прием пищи:			250	2,9	0,8	61,3	263,8	0,48
Ужин	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	13,9	2,9	0,5	83,0	0,88
	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	5,7	32,6	204,1	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			490	23,0	13,3	67,1	477,7	4,38
Всего за день:				56,6	58,8	263,6	1 811,3	24,84

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,3	6,6	11,8	147,4	0,21
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,1	20,6	129,7	10,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			450	15,7	15,1	65,0	457,4	10,61
Обед	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,0	2,3	15,4	90,6	7,68
	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	12,5	14,0	4,2	193,4	2,02
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,1	29,7	174,9	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	23,4	25,3	91,8	690,0	13,20
Полдник	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,2	9,4	41,7	271,3	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,5	0,99
Итого за прием пищи:			250	10,5	14,0	50,5	370,9	0,99
Ужин	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3	1,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52
Итого за прием пищи:			484	17,5	16,9	70,2	504,2	1,81
Всего за день:				67,2	71,3	277,5	2 022,6	26,61

День: Пятница

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,2	16,9	22,8	329,7	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			405	25,9	23,6	64,5	580,4	0,89
Обед	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,4	6,40
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,5	17,9	354,6	6,67
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	5,03
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			680	27,8	26,0	65,7	607,7	18,10
Полдник		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00
	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,2	3,3	21,5	129,7	0,14
Итого за прием пищи:			310	5,9	6,7	53,6	301,8	10,14
Ужин	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,3	32,0	231,1	1,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			450	11,2	8,7	72,1	409,5	1,29
Всего за день:				70,8	64,9	255,9	1 899,4	30,41

День: Понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,0	4,8	12,4	106,9	26,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			427	15,3	18,6	47,9	421,4	26,26
Обед	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,1	2,2	15,2	93,6	4,80
	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	22,6	5,8	0,6	145,6	14,40
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,5	18,6	126,5	9,00
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	32,1	13,0	73,9	543,8	30,70
Полдник	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,1	5,4	37,3	238,1	0,05
		ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26
Итого за прием пищи:			260	13,7	8,1	42,7	324,5	1,31
Ужин	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,8	224,1	2,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10
Итого за прием пищи:			450	16,0	15,4	61,7	453,0	3,10
Всего за день:				77,1	55,1	226,2	1 742,8	61,37

День: Вторник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,3	17,0	22,9	331,0	0,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			415	23,6	21,4	58,0	523,2	0,37
Обед	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,4	72,5	10,24
	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,5	19,3	5,7	266,1	9,60
	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	5,4	20,2	139,5	10,20
	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,6	3,8	41,3	1,39
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	21,3	31,7	75,7	691,0	31,43
Полдник	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,6	8,7	39,1	252,0	0,00
		КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,7	4,0	28,1	166,1	0,90
Итого за прием пищи:			250	9,3	12,6	67,1	418,2	0,90
Ужин	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	49	6,1	5,5	0,3	75,1	0,00
	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52
Итого за прием пищи:			489	19,0	17,8	71,4	522,1	1,81
Всего за день:				73,1	83,7	272,3	2 154,4	34,51

День: Среда

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	4,0	16,4	120,3	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52
Итого за прием пищи:			445	11,4	11,3	61,0	393,4	1,04
Обед	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,3	15,8	92,6	5,28
	304	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,1	33,6	193,3	0,00
	260	ГУЛЯШ	80	9,3	24,3	2,9	268,4	1,47
	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,6	2,6	5,6	49,0	12,05
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	18,6	34,7	96,7	774,9	18,80
Полдник		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00
	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,2	0,3	19,9	89,0	5,33
Итого за прием пищи:			310	3,9	3,7	52,0	261,1	15,33
Ужин	240	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	6,1	4,6	4,2	83,0	0,43
	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,5	18,6	125,8	9,01
	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00
Итого за прием пищи:			510	14,7	14,3	65,1	446,5	9,44
Всего за день:				48,5	64,1	274,8	1 876,0	44,61

День: Четверг

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,09
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			453	12,5	17,9	57,0	437,7	1,38
Обед	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	6,80
	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	8,0	7,4	3,7	111,1	1,07
	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,1	20,6	129,7	10,40
	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,4	3,1	3,9	49,0	1,86
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			690	16,7	19,1	75,5	538,8	20,13
Полдник	427	БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	50	5,3	3,1	29,5	166,6	0,11
		ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40
Итого за прием пищи:			250	9,3	6,1	35,5	262,6	1,51
Ужин	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	18,0	13,5	17,8	267,6	0,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52
Итого за прием пищи:			455	24,9	17,1	69,6	538,5	10,70
Всего за день:				63,3	60,2	237,5	1 777,6	33,72

День: Пятница

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	12,3	7,2	2,4	124,0	1,06
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	182,7	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00
	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00
Итого за прием пищи:			440	20,5	16,0	65,7	487,0	1,06
Обед	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	3,4	12,1	88,8	8,00
	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	14,8	15,5	21,9	285,9	0,32
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00
Итого за прием пищи:			610	21,5	23,7	76,5	605,9	11,82
Полдник	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,3	197,7	0,00
	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	1,80
Итого за прием пищи:			250	5,1	3,0	60,0	303,1	1,80
Ужин	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,3	4,1	13,3	107,6	0,52
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00
	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,16
Итого за прием пищи:			450	11,4	7,7	62,5	365,7	0,68
Всего за день:				58,6	50,5	264,7	1 761,6	15,36

МБОУ ООШ С.НОВОЕ ЧАПЛИНО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетичес	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	663,8	647,0	2 602,4	###	410,82
Среднее значение за период	66,4	64,7	260,2	###	41,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	30,6	55,5		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдн	Ужин
4-7 лет	441	681	264	473

