



Утверждаю
 Директор МКОУ «Барановская
 СОШ»
 Н.В. Жемчужникова

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Сезон: осенне-весенний

ПОНЕДЕЛЬНИК	Мас са, гр	Энерге ти ческая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:											
1. Суп молочный с вермишелью	150	86,1	3,8 / 3,18 / 13,2	0,04	0,5	0,4	0,4	128,5	101,7	15,2	0,3
2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
3. Баранка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6
Обед:											
1. Суп гречневый	200	92,8	1,6 / 1,6 / 4,8	0,6	1,69	0,4	0,64	13,1	95,0	31,6	1,5
2. Плов	150	205,8	12,9 / 7,02 / 22,8	0,13	2,4	0,45	3,15	40,8	214,6	87,7	1,7
3. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06
4. Хлеб пшеничный	50	106,25	2,5 / 0,37 / 21,8	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4
Полдник:											
1. Баранка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6
2. Компот из сухофруктов	180	92,8	0,5 / 0,0 / 22,6	0,005	0,36	0,18	0	22,3	37,4	18,4	0,5
3. Фрукты яблоки/груши	100	44/46	0,40 / 0,40 / 0,40 / 0,30 / 9,80/10,30	0,03/0,03	10,0/5,0	5/6,9	0,2/0,12	16,0/19,0	11/11	9/7	2,20/2,30
ВТОРНИК											
	Мас са, гр	Энерге ти ческая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак:												
1. Омлет	200	270,6	14,6 / 22,6 / 2,8	0,12	1,0	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3,0	
2. Сок фруктовый	180	84,6	0,9 / 0,0 / 21,06	0	1,6	0	0	8,1	12,6	9	0,18	
3. Печенье "Юбилейное"	20	92,0	3,0 / 7,0 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6	
Обед:												
1. Суп гороховый	180	106,9	4,8 / 3,6 / 13,6	0,1	5,9	0,5	0,1	25,4	51,3	22,7	1,5	
2. Макароны	130	162,5	3,9 / 5,8 / 23,4	0,11	0	0	0,7	10,6	92,0	18,9	0,69	
3. Гуляш из куриной грудки	70	102,4	9,3 / 4,7 / 3,7	0,006	1,7	0	1,2	6,9	6,02	2,1	0,08	
4. Хлеб пшеничный	50	106,25	2,5 / 0,37 / 21,8	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4	
5. Чай с лимоном	200	63,0	0,3 / 0,1 / 15,2	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0	
Полдник:												
1. Печенье «Курабье»	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,06	
2. Кисель	180	128	0,2 / 0,001 / 31,7	0,002	0,06	0	0,2	10,9	30,1	12,0	0,6	
3. Фрукты яблоки/груши	100	44/46	0,40 / 0,40 / 0,40 / 0,30 / 9,80 / 10,30	0,03/0,03	10 / 5	5 / 6,9	0,2 / 0,12	16 / 9	11 / 11	9 / 7	2,20 / 2,30	
СРЕДА	Масса, гр	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:												
1. Каша манная молочная	170	133,4	4,08 / 4,3 / 20,8	0,08	0,6	0,5	0,3	163,2	141,2	22,4	0,3	
2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0	
3. Пряник	30	120,0	1,5 / 2,1 / 27,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36	
Обед:												
1. Суп пшеничный	180	96,4	1,5 / 1,5 / 4,6	0,10	0	0	0,1	18,8	109,4	17	0,9	
2. Каша гречневая рассыпчатая	130	196,9	6,8 / 5,0 / 31,2	0,3	0,01	0,22	0,06	120,1	253,5	106,9	2,7	
3. Соус с томатной пастой	30	21,75	0,29 / 1,06 / 1,3	0,06	7,9	0,18	0,5	6,0	26,6	7,9	0,63	
4. Котлета из мяса птицы	70	141,12	11,48 / 6,58 / 8,9	0,05 0,2	1,18 0,2	0,6 0	3,15 0,2	16,3 36,5	84,8 62,5	44,1 20	1,1 1,4	

5. Хлеб пшеничный 6. Компот из сухофруктов	50 180	106,25 92,8	2,5 / 0,37 / 21,8 0,5 / 0,0 / 22,6	0,005	0,36	0,18	0	22,3	37,4	18,4	0,5
Полдник: 1. Булочка «Ромашка» 2. Чай с лимоном 3. Фрукты яблоки/груши	100 180 100	394,0 55,17 44/46	7,6 / 13,2 / 69,0 0,27 / 0,09 / 13,5 0,40 / 0,40 / 0,40/ /0,30 / 9,80/10,30	0,119 0 0,03/0,03	0,27 5,04 10/5	0,48 0 5 / 6,9	3,3 0 0,2/0,12	43,4 7,2 16 / 9	96,7 1,8 11/11	13,1 1,8 9/7	1,03 0 2,20/2,30
ЧЕТВЕРГ	Мас са, гр	Энерге ти ческая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак: 1.Каша молочная геркулесовая 2.Чай с молоком 3. Вафли	200 180 17	160,7 65,2 89,0	3,9 / 8,2 / 17,5 2,16/ 1,8/ 13,4 1 / 5 / 11,0	0,09 0,02 0,01	0,7 0,54 0,05	0,02 0 0,01	0 0 0,3	93,89 59,4 14,9	119,6 45 20,1	31,78 10,8 3,4	1,29 0,72 0,1
Обед : 1. Суп вермишелевый 2. Рис отварной 3. Рыба припущенная 4. Соус с томатной пастой 5. Хлеб пшеничный 6. Напиток из плодов шиповника	180 130 70 30 50 180	96,48 169,7 120,4 21,75 106,25 92,8	1,5 / 1,5 / 4,6 2,9 / 3,6 / 31,2 8,19 / 4,9 / 9,4 0,29 / 1,06 / 1,3 2,5 / 0,37 / 21,8 0,5 / 0,0 / 22,7	0,03 0,015 0,07 0,06 0,2 0,016	4,7 0 0,2 7,9 0,2 1,7	0,2 0 0,3 0,18 0 0,01	0 0,10 1,1 0,5 0,2 0,36	5,1 11,6 23,1 6,0 36,5 9,7	17,8 31,6 99,9 26,6 62,5 6,1	6,8 11,7 13,02 7,9 20 4,9	0,26 0,23 0,8 0,63 1,4 1,4
Полдник: 1. Бутерброд с сыром и маслом 2. Сок фруктовый 3. Фрукты яблоки/груши	20/5/ 5 180 100	92,1 84,6 44/46	2,1 / 5,0 / 10,3 0,9 / 22,6 / 2,8 0,40/ 0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 / 10,30	0,3 0 0,03/0,03	1,92 1,6 10/5	0,8 0 5 / 6,9	0,3 0 0,2/0,12	144,4 8,1 16 / 9	585,0 12,6 11/11	62,0 9 9/7	0,92 0,18 2,20/2,30
ПЯТНИЦА	Мас са, гр	Энерге ти ческая	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

		ценность, Ккал.										
Завтрак:												
1. Оладьи	100	274,1	7,2 / 8,0 / 44,3	0,07	0,1	0,07	3,4	51,5	90,3	12,0	0,9	
2. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93	
Обед:												
1. Борщ	180	46,3	1,6 / 2,7 / 5,04	0,009	4,1	110,4	0,2	9,8	18,9	5,8	0,3	
2. Картофель-пюре	130	96,2	2,08 / 3,64 / 13,6	0,10	10,9	0,03	1,9	48,2	77	22,1	0,8	
3. Соус с томатной пастой	30	21,75	0,29 / 1,06 / 1,3	0,06	7,9	0,18	0,5	6,0	26,6	7,9	0,63	
4. Тефтеля с рисом	70	94,15	5,04 / 4,9 / 7,49	0,04	5,3	0,01	0,4	19,5	82	13,8	1,1	
5. Хлеб пшеничный	50	106,25	2,5 / 0,37 / 21,8	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4	
6. Чай с лимоном	180	55,17	0,27 / 0,09 / 13,5	0	5,04	0	0	7,2	1,8	1,8	0	
Полдник:												
1. Вафли	17	89,0	1,0 / 5 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1	
2. Чай с сахаром	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0	
3. Фрукты яблоки/груши	100	44/46	0,40/0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 / 10,30	0,03/0,03	10/5	5 / 6,9	0,2/0,12	16 / 9	11/11	9/7	2,20/2,30	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Масса, гр	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.				
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:												
1. Каша пшеничная молочная	170	212,16	2,29 / 7,48 / 29,9	0,08	0,6	0,01	0	79,7	101,7	27,01	1,1	
2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0	
3. Сухари	40	78,0	1,35 / 7,23 / 0,72	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6	
Обед:												
1. Суп рисовый	200	120,5	8,08 / 5,36 / 10,16	0,41	9,9	6,9	0,22	16,3	44,8	13,3	0,4	
2. Рагу овощное	150	215	12,3 / 9,9 / 17,6	0,11	20,5	0,9	1,3	63,5	56,5	38,5	1,3	
3. Хлеб пшеничный	50	106,25	2,5 / 0,37 / 21,8	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4	
4. Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6	

Полдник: 1. Кофейный напиток 2. Фрукты яблоки/груши	200 100	140,77 44/46	5,49 / 4,49 / 20,4 0,40/0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 /10,30	0,016 0,03/0,03	0,5 10/5	0,8 5 / 6,9	0 0,2/0,12	52,8 16 / 9	36,4 11/11	6,8 9/7	0,06 2,20/2,30
ВТОРНИК	Мас са, гр	Энерге ти ческая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак: 1. Каша рисовая молочная 2. Сок фруктовый 3. Печенье «Курабье»	190 180 35	218,2 84,6 181,0	5,5 / 8,4 / 27,8 0,9 / 0,0 / 21,06 2,0 / 6,0 / 21,0	0,08 0 0,01	0,7 1,6 0	0,01 0 0	0 0 0	89,1 8,1 16,0	113,6 12,6 0	30,1 9 0	1,22 0,18 0,6
Обед: 1. Суп фасолевый 2. Перловая каша 3. Соус с томатной пастой 4. Гуляш из печени птицы 5. Хлеб пшеничный 6. Чай с лимоном	180 130 30 70 50 180	108,72 158,8 21,75 51,8 106,25 55,17	7,3 / 4,8 / 7,3 / 1,35 / 2,4 / 26,6 0,29 / 1,06 / 1,3 11,4 / 6,4 / 3,29 2,5 / 0,37 / 21,8 0,27 / 0,09 / 13,5	0,1 0,2 0,06 0,10 0,2 0	5,2 0 7,9 14,8 0,2 5,04	0,4 0 0,18 17,9 0 0	0,1 0,39 0,5 1,7 0,2 0	25,5 21,7 6,0 17,9 36,5 7,2	51,3 115,8 26,6 123,1 62,5 1,8	22,5 14,9 7,9 12,4 20 1,8	1,1 0 0,63 2,7 1,4 0
Полдник: 1. Печенье «Юбилейное» 2. Кисель 3. Фрукты яблоки/груши	20 180 100	92,0 128 44/46	3 / 7 / 24,0 0,2 / 0,001 / 31,7 0,40/0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 / 10,30	0,01 0,002 0,03/0,03	0 0,06 10/5	0 0 5 / 6,9	0 0,2 0,2/0,12	0 10,9 16 / 9	0 30,1 11/11	0 12,0 9/7	0,6 0,6 2,20/2,30
СРЕДА	Мас са, гр	Энерге ти ческая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак: 1. Каша гречневая	190	253,3	8,6 / 8,4 / 35,2	0,09	1,3	0,57	0,5	182,3	157,8	25,1	0,53

1. Бутерброд с маслом	20/ 5	88,5	5,5 / 3,5 / 11,9	0,3	0,3	0,43	0,3	32,0	39,0	9,0	0,54
2. Чай с лимоном	200	61,3	0,3 / 0,1 / 15,0	0	5,6	0	0	8,4	2,0	2,0	0
3. Фрукты яблоки/груши	100	44/46	0,40/0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 /10,30	0,03/0,03	10/5	5 / 6,9	0,2/0,12	16 / 9	11/11	9/7	2,20/2,30
ПЯТНИЦА	Мас са, гр	Энерге тическ ая ценнос ть, Ккал.	Белки/жиры/ углеводы	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
				В₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:											
1. Запеканка из творога	100	197,21	14,8 / 8,6 / 16,3	0,06	0,24	0	0	140,0	0	0	0,8
2. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93
3. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	3 / 7 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
Обед:											
1. Борщ	180	46,3	1,6 / 2,7 / 5,04	0,009	4,1	110,4	0,2	9,8	18,9	5,8	0,3
2. Макароны	130	162,5	3,9 / 5,8 / 23,4	0,11	0	0	0,7	10,6	92,0	18,9	0,69
3. Соус с томатной пастой	30	21,75	0,29 / 1,06 / 1,3	0,06	7,9	0,18	0,5	6,0	26,6	7,9	0,63
4. Суфле из мяса кур	70	135,77	14,63 / 6,6 / 3,9	0,04	0,7	0,2	0,01	22,1	94,2	19,9	1,3
5. Хлеб пшеничный	50	106,25	2,5 / 0,37 / 21,8	0,2	0,2	0	0,2	36,5	62,5	20	1,4
6. Чай черный	180	55,2	0,18 / 0,09 / 13,5	0	0	0	0	7,2	1,8	1,8	0
Полдник:											
1. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
2. Компот из сухофруктов	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,06	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6
3. Фрукты яблоки/груши	100	44/46	0,40/0,40 / 0,40/ 0,30 / 9,80 /10,30	0,03/0,03	10 / 5	5 / 6,9	0,2/0,12	16 / 9	11/11	9/7	2,20/2,30

Завхоз _____ (Сбитнева С.Н.)

Повар _____ (И.Н. Ильичёва)