



Утверждаю
Директор МБОУ "Кодинская СОШ" Полова Е. В.
2024 № 25-08
"17" марта

Примерное 10- дневное меню (возраст 3-7лет) обучающихся филиала МБОУ "Кодинская СОШ" Кодинский детский сад
Примерное 10- дневное меню (возраст 3-7лет) обучающихся филиала МБОУ "Кодинская СОШ" Мудьюжский детский сад

	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		Ca	Fe	B1	B2	C			
2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1														
завтрак														
Каша гречневая на молоке с маслом	150	6,05	7,32	24,47	182,03		191,78	1,31	0,103	0,23	0,93			
Хлеб пш	40	2,68	0,44	16,4	96		9,3	0,62	0,05	0,03	0			
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4		1,26	2,9	0,3	1,19	0			
ИТОГО за завтрак		9,99	9,2	55,63	355,43		202,34	4,83	0,453	1,45	0,93			
второй завтрак														
сок натуральный														
пром.производства	180	0,9	0	21,06	84,6		14,4	0,36	0,23	0,23	3,79			
Итого за 2 завтрак		0,9	0	21,06	84,6		14,4	0,36	0,23	0,23	3,79			
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,2	3,8	22,20		12,8	0,4	0,06	0,48	6,6			
Суп картофельный														
гороховый на мясном бульоне	200	5,91	5,27	16,32	134,75		33,00	2,03	0,19	0,06	5,81			
Тефтели из мяса птицы с томатным соусом	80-50	11,79	12,91	14,91	223,00		60,47	1,27	0,06	0,13	1,46			
Пюре картофельное	130	2,57	2,08	19,94	114,54		35,61	0,97	0,14	0,26	5,83			
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,03	24,98	163,20		11,16	0,74	0,06	0,04	0,36			
Хлеб пш	40	2,68	0,44	16,40	96,00		9,30	0,62	0,05	0,03	0,00			
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,15	23,93	96,35	753,69		162,34	6,03	0,56	1,00	20,06			
Полдник														
Макаронны отварные с сыром	150-20	8,06	8,50	41,97	234,42		141,68	0,93	0,90	0,90	0,20			
Йогурт питьевой	100,00	4,08	1,50	5,90	57,00		216,00	0,12	0,05	0,29	0,70			
Итого за полдник		12,14	10,00	47,87	291,42		357,68	1,05	0,95	1,19	0,90			
ИТОГО ЗА 1 день		48,18	43,13	220,91	1485,14		736,76	12,27	2,19	3,87	25,68			

[illegible]

[illegible]

Батон, масло сливочное	35-6	2,98	5,27	21,09	143,58	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай сладкий с лимоном	180	0,04	0,02	10,77	36,00	11,99	0,28	0,00	0,00	0,00	1,00
ИТОГО за завтрак		7,72	11,65	52,87	334,44	151,34	0,55	0,04	0,15	1,67	
второй завтрак											
сок натуральный											
пром.производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,23	0,23	3,79	
Итого за 2 завтрак		0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,23	0,23	3,79	
ОБЕД											
Огурец свежий в нарезку	60	0,45	0,07	1,50	8,70	1,38	0,36	0,03	0,20	6,00	
Суп "Щи" из свежей капусты на мясном бульоне	180	1,19	3,83	6,70	67,68	30,55	0,54	0,10	0,20	51,23	
Биточки мясные с томатным соусом	70-20	8,62	6,96	9,44	135,62	26,87	0,84	0,06	0,05	0,06	
Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,91	22,92	145,99	4,22	0,86	0,06	0,02	0,00	
Компот из свежих ягод(компотная смесь)	180,00	0,15	0,15	24,11	98,44	14,63	0,86	0,05	0,04	0,72	
Хлеб пш	40	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00	
ИТОГО за обед		17,88	15,36	81,07	552,43	86,95	4,08	0,35	0,54	58,01	
Полдник											
запеканка творожная	150	26,31	18,08	25,76	370,50	220,95	1,04	0,80	0,05	0,36	
Чай сладкий с лимоном	180	0,04	0,02	10,77	36,00	11,99	0,28	0,00	0,00	1,00	
ИТОГО за полдник		26,35	18,10	36,53	406,50	232,94	1,32	0,80	0,05	1,36	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		42,08	45,11	191,53	1377,97	485,63	6,31	1,42	0,97	64,83	
ДЕНЬ 5											
Завтрак											
Вареники на молоке	150	4,17	6,58	17,20	141,20	151,88	0,38	0,05	0,16	0,68	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Каша молочная пшенная	150,00	5,00	6,78	20,22	162,25	140,22	0,51	0,08	0,16	0,76		
Хлеб пш	40,00	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00		
Кофейный напиток на молоке	180,00	2,81	2,39	12,76	84,00	1,06	1,00	0,04	1,00	0,99		
Итого за завтрак		10,49	9,61	49,38	342,25	150,58	2,13	0,17	1,19	1,75		
Второй завтрак												
сок натуральный ИП	180,00	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,23	0,23	3,79		
Итого за 2 завтрак		0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,23	0,23	3,79		
ОБЕД												
Салат из отварной свеклы	60,00	0,83	1,50	4,60	45,60	19,50	0,68	0,07	0,02	2,40		
Суп картоф. с макар. изд.	180,00	1,92	2,01	12,33	75,24	18,79	0,94	0,07	0,05	5,94		
Гуляш с том.соусом	80-30	12,85	10,34	3,30	157,49	24,34	0,09	0,03	0,05	0,40		
Капуста тушеная	130,00	1,70	5,25	14,39	111,60	38,40	1,47	0,06	0,08	5,35		
Компот из свежих плодов	180,00	0,13	0,14	21,48	89,10	11,72	0,89	0,02	0,04	0,86		
Хлеб пш	40,00	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00		
ИТОГО за ОБЕД		20,11	19,68	72,50	575,03	122,05	4,69	0,30	0,27	14,95		
ПОЛДНИК												
Омлет	150,00	17,50	16,74	9,20	256,00	110,00	2,30	1,00	0,50	9,20		
Молоко кипяченое	125,00	4,56	4,06	7,56	70,83	285,77	0,14	0,06	0,24	1,71		
Фрукт	100,00	0,30	0,30	7,20	32,42	11,79	1,62	0,02	0,01	7,00		
Итого за полдник		22,36	21,10	23,96	359,25	407,56	4,06	1,08	0,75	17,91		
ИТОГО за 10 ДЕНЬ		53,86	50,39	166,90	1361,13	694,59	11,24	1,78	2,44	38,40		