



С утверждаю:  
Директор  
Васильева О.М.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Луковниковская СОШ»  
дошкольные группы  
Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>	Молочная вермишель	200	5,7	4,6	18,8	144	0,66	24
...	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	215
	Булка с маслом	28	1,71	5,28	10,23	93,3		416
	<b>Итого:</b>	378	10,56	12,64	41,99	326	1,80	
<b>II-й завтрак:</b>	Банан	75	1,40	0,40	19	71,3	8	
<b>обед:</b>	Суп рассольник ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	73	4,52	46
...	Рагу из овощей с мясом	130	16,3	13,28	11,03	173	3,71	200
	Салат из зел. горошка	45	1,19	2,07	1,27	37,5	4,4	33
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	<b>Итого:</b>	505	21,27	19,77	57,8	434,84	12,93	
<b>Полдник:</b>	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	364
	<b>Итого:</b>	200	7,29	3,32	37,42	209	1,32	
<b>День 2</b>								

<b>завтрак:</b>	Каша рисовая	180	4,52	4,07	30,57	160,7		333
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	216
	Булка с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	52
	<b>Итого:</b>	364	9,67	10,56	52,18	331	1,04	
...								
<b>2 –й завтрак</b>	Яблоко	75	0,36	0,36	9,60	34,5	8	
<b>обед:</b>	Борщ с мясом	150	1,04	2,94	7,32	60	4,82	12
	Жаренная рыба	70	4,36	5,87	6,15	76,657	6,73	596
	Картофельное пюре	110	4,08	6,4	27,26	101	24,22	321
	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	97
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	<b>Итого:</b>	550	11,91	18,05 5	78,21	423,327,	40,27	
<b>Полдник:</b>	Сок яблочный	170	0,75		15,15	74	3	
	Булочка «Веснушка»	40	3,90	3,06	26,93	121		534
	<b>Итого:</b>	210	4,65	,06	42,08	195	3	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет с зел. горошком	100	7,52	13,46	1,57	185	0,15	145
	Чай с сахаром	215	3,1	2,6	15,9	48	1,3	216
	Булка с маслом	35	1,71	5,28	10,23	116,6		416
	<b>Итого.:</b>	350	12,33	21,34	27,7	350	253	

<b>2-й завтрак</b>	Виноград	75	0,58	0,58	15,35	52	5,98	
<b>Обед:</b>	Суп гороховый сна мясном бульоне	150	5,33	0,42	12,09	100,2	3,195	52
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112		274
	Котлета мясная	50	7,4	5,6	7,5	111,1		100
	Кисель из варенья	150	0,06		16,09	67,26	0,05	119
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	35	12,98	356
	<b>Итого:</b>	520	18,58	11,82	70,02	480	16,225	
<b>Полдник:</b>	Сок абрикосовый	160	0,75		19,05	89	6	
	Бутерброд с джемом	40	0,07	0,05	13,13	114	5	
	<b>Итого:</b>	200	0,82	0,05	32,18	203	11	
<b>День-4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,1	6,8	22,03	192		65
	Кофейный напиток на молоке	182	0,06	0,02	9,99	96	0,03	54
	Булка	28	1,56	0,36	13,29	61		
	<b>Итого:</b>	350	6,72	7,18	45,31	349	0,03	
<b>2-й завтрак:</b>	Груша	75	0,38	0,28	10,28	35	4,06	
<b>Обед:</b>	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,044	8,60	167	9,11	45
	Ленивые голубцы	100	9	4,1	10	111,1	10	136
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	355
	Компот из сух. Фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	<b>Итого:</b>	520	16,82	11,94 9	56,05	430,81	23,21	
<b>Полдник:</b>	Молоко кипячёное	165	4,5	4,08	7,5	97	2,05	400

	Булка «Веснушка»	35	3,89	3,04	26,89	106		534
	<b>Итого:</b>	200	8,39	7,12	34,39	203	85	
<b>День -5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Лапшевник с творогом	140	8,59	7,52	20,13	237	0,08	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	<b>Итого:</b>	350	10,21	7,9	43,41	349,7	0,11	
<b>2-й завтрак:</b>	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	
<b>Обед:</b>	Суп вермишелевый с мясом	150	3,63	4,79	6,55	68,51		74
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	160
	Рис с гуляшом	150	2,11	3,05	5,44	219,36		178
	Кисель из плод.-яг. концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	<b>Итого:</b>	520	8,81	8,238	51,68	460	2,22	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Пирожок с повидлом	50	3,35	1,35	33,23	210	0,01	514
	<b>Итого:</b>	200	6	3,68	44,54	210	1,2	
<b>День-6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая	140	6,9	7,7	21,2	202,6	0,18	7
	Кофейный напиток на молоке	182	2,85	2,41	14,36	86,4	1,17	216
	Булка	28	1,56	0,36	13,29	61		
	<b>Итого:</b>	350	11,31	10,47	48,85	350	1,35	
<b>2-й завтрак:</b>	Яблоко	75	0,36	0,36	9,60	34,5	8	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	56
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	355
	Котлета рыбная	60	14,235	1,999	4	104,275	0,385	389
	Пюре картофельное	120	4,08	6,4	27,26	111,1	23,21	321
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		

	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	<b>Итого:</b>	550	24,955	14,314	77,97	483	34,415	
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	160	4,575	4,08	7,575	91	2,055	400
	Бутерброд с сыром	40	3,3	5,3	13,3	188	0,07	52
	<b>Итого:</b>	200	7,875	9,38	20,875	209,3	2,125	
<b>День-7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная	150	3,40	3,96	22,94	141		333
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	216
	Булка с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	52
	<b>Итого:</b>	364	8,55	10,45	44,55	331,89	1,04	
<b>2-й завтрак:</b>	виноград	75	0,50	0,50	15	52	0,5	
<b>Обед:</b>	Щи с мясом	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	34
	Плов с мясом	100	9,8	7,9	16,9	175,4	0,25	26
	Винегрет овощной	30	0,50	2,40	3,30	27	4	97
	Кисель из плод.-яг. концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	<b>Итого:</b>	480	15,83	15,46	62,12	448,08	20,09	
<b>Полдник:</b>	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	54
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,20	364
	<b>Итого:</b>	200	4,68	1	33,1	160	0,22	
<b>День-8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая	180	3,9	3,7	25,4	163,6		336
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	215
	Булка с маслом	28	1,71	5,28	10,23	93,3		416
	<b>Итого:</b>	358	8,76	11,7	48,59	345,9	1,20	
<b>2-й завтрак:</b>	Груша	75	0,38	0,28	10,28	35	4,06	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с мясом	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	513

	Рагу из овощей с мясом	150	16,3	13,28	11,03	196	3,71	200
	Салат из зел. горошка	40	1,19	2,07	1,27	33,3	4,4	33
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	Компот из сух.фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	114
	<b>Итого:</b>	520	20,78	17,4	56,39	438,95	15,31	
<b>Полдник:</b>	Молоко кипячёное	160	4,5	4,08	7,5	85	2,05	400
	Пряники	40	4,5	3,08	6,15	70		
	<b>Итого:</b>	200	9	7,16	13,65	164	2,05	
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая	150	3,9	3,7	25,4	177,47		336
...	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка с маслом	28	1,71	5,28	10,23	93,3		416
	<b>Итого:</b>	358	5,67	9	45,62	310,74	0,03	
<b>II-й завтрак:</b>	Банан	75	1,40	0,40	19	71,3	8	
<b>обед:</b>	Суп «харчо» с мясом	200	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	46
...	Салат из солёных огурцов	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	61
	Жаркое по домашнему	120	5,10	5,25	9,1	146,3	2	96
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02		21,76	87,14	0,3	214
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	<b>Итого:</b>	545	11,99	10,58	62,6	426,57	19,42	

<b>Полдник:</b>	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	275
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	364
	<b>Итого:</b>	250	7,29	3,32	37,42	209	1,32	
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>	Лапшевник с творогом	140	8.59	7.52	20.13	237	0.08	212
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	54
	Булка	30	1,56	0,36	13,29	64,2		
	<b>Итого:</b>	350	10,21	7,9	43,41	333,4	0,11	
<b>2 –й завтрак</b>	Сок вишнёвый	150	0,45	0,30	24,45	102	3	224
<b>обед:</b>	Суп « Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	368
	Макароны с сыром	90	2	6,5	15,14	134	0,8	34
	Котлета мясная	40	7,4	5,6	7,5	89		100
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	160
	Компот из сухофруктов	140	0,33	0,015	20,82	79,5	0,30	114
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,5		
	<b>Итого:</b>	490	4,5	17,15 3	70,64	471	14,02	
<b>Полдник:</b>	Молоко кипячёное	165	4,5	4,08	7,5	97	2,05	400
	Булка «Веснушка»	35	3,89	3,04	26,89	106		534
	<b>Итого:</b>	200	8,39	7,12	34,39	203	2,05	