

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Старокиязлинская ООШ»
Аксубаевского муниципального района
И.Д.Залалтдинов.

Двенадцатидневное примерное меню для
дошкольной группы МБОУ «Старокиязлинская ООШ»
Аксубаевского муниципального района Р.Т

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200/5	6,21	5,28	27,9	184	-	№ 101
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	№ 60
Обед:	Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	21,69	5,7	№65
	Суп вермишелевый на м/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№106
	Перловая каша	200	8,59	6,09	38,64	143		№ 26
	Гуляш	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	№ 34
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	22,5	№58
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	42	0,14	№ 85
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,2	№ 13
Итого за 1 день:			53,95	55	228,43	1425,4	56,1	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№ 100
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 60
Обед:	Щи на м/б со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,5	№ 2
	Плов мясной	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№35

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Старокиязлинская ООШ»
 Аксубаевского муниципального района
 _____ И.Д.Залалтдинов.

**Двенадцатидневное примерное меню для
 дошкольной группы МБОУ «Старокиязлинская ООШ»
 Аксубаевского муниципального района Р.Т**

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200/5	6,21	5,28	27,9	184	-	№ 101
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	№ 60
Обед:	Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	21,69	5,7	№65
	Суп вермишелевый на м/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№106
	Перловая каша	200	8,59	6,09	38,64	143		№ 26
	Гуляш	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	№ 34
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	22,5	№58
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	42	0,14	№ 85
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,2	№ 13
Итого за 1 день:			53,95	55	228,43	1425,4	56,1	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№ 100
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 88
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 60
Обед:	Щи на м/б со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,5	№ 2
	Плов мясной	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№35

	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,6	-	№ 91
Итого за 2 день:			47,75	41,7	234,31	1506,2	34,3	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	--	№ 98
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	-	№ 88
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,86	95	7,2	№ 51
Обед:	Винегрет	60	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№61
	Суп вермишелевый на м/б	250	7,9	7,6	23	154,9	5,3	№ 106
	Тефтели мясные с рисом	200	7,99	10,38	8,55	263,7	0,03	№22
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№ 73
Полдник:	Запеканка творожная	150/10	26,31	18,09	25,74	372	0,36	№ 5
	Кисель	200/25	2,09	0,83	48,39	204,37	0,4	№48
	Яблоко	100	0,04	0,4	9,98	44	10	№ 60
Итого за 3 день:			57,34	54,97	250,95	1789,4	43,2	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200/5	5,39	6,38	27,13	187	-	№96
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	-	№ 88
2 завтрак:	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	40	№60
Обед:	Салат свекольный	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№63

	Суп мясной борщ	250/5	7,62	5,06	10,93	104	7,54	№ 3
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,2	№13
	Котлета мясная	75	11,92	8,8	11,64	173	-	№33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
	Пирожок с капустой	80	6,02	8,36	27,7	213	-	№ 81
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 60
Итого за 4 день:			50,66	45,08	232,56	1532,6	80,5	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	-	№ 97
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 70
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	№46
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	№ 60
Обед:	Борщ на м/б со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	10,3	№3
	Рагу овощное с мясом	200/20	17,53	13,3	29,46	342	7,32	№108
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6	№51
	Вафли	20	1,48	4,78	6,56	99	-	№ 93
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,45	181	1,13	№1
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103		№ 59
Итого за 5 день:			49,75	49,07	231,23	1631,5	22,8	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (с)	№ карты
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	--------------	---------

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)		
Завтрак:	Каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	№ 98
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	-	№70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9		22,86	95	7,2	№42
Обед:	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,19	21,69	5,7	№65
	Щи с мясом со сметаной	250	2,93	5,09	35	409	2	№2
	Макароны отварные с запеченной рыбой	150/70	12,54	6,7	19,55	238	-	№10 №15
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Итого за 6 день:			28,49	29,47	189,62	1366,7	15,3	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витами н (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша "Дружба" молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213	-	№99
	Хлеб с маслом	40/6	3,06	9,43	18,27	170	0,1	№ 70
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	40	№60
Обед:	Винегрет	60	2,48	11,1	15,1	139	11,2	№ 61
	Суп карто- фельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	77	13,3	№ 27
	Ленивые голубцы	200	14,42	9,04	20,26	219	20	№ 32
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Кисель	200/25	2,09	0,83	48,39	204,37	0,4	№48
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	42	0,14	№85
	Пюре гороховое	200		14,4	19,4	218,4		№23
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103		№59
Итого за 7 день:			38,05	62,86	258,21	1707,8	85,6	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200/5		4,07	32,09	177	-	№ 94
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№ 67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,98	44	10	№ 60
Обед:	Щи на м/б со сметаной	250	1,62	4,86	6,73	77	18,2	№ 2
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	8,25	№ 13
	Котлеты мясные	75	11,92	8,8	11,64	173		№ 33
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник:	Оладьи с повидлом	80/20	8,13	6,86	47,1	280	0,47	№ 78
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	№ 60
Итого за 8 день:			39,34	41,08	230,04	1460,3	38,9	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Яйцо варенное	1 шт	5,08	4,06	0,28	63		№46
	Каша пшеничная молочная	200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	№95
	Хлеб с повидлом	40/20	2,94	4,64	16,38	184	0,11	№69
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	№ 60
Обед:	Винегрет	60	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№61
	Суп вермишелевый на м/б	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№106
	Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	№108
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник	Кисель	200/25	2,09	0,83	48,39	204,37	0,4	№48

	Запеканка из творога с рисом	150					0,3	№4
			22,11	14,16	29,99	336		
Итого за 9 день:			68,31	53,02	244,34	1691,5	44,2	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	-	№ 97
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№67
	Чай сладкий	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№88
2 завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,98	44	10	№ 60
Обед:	Котлеты мясные	60	11,92	8,8	11,64	173	3,75	№33
	Борщ на м/б со сметаной	250	1,73	4,9	12,2	100	5,81	№3
	Гороховое пюре	200	2,34	2,82	16,71	101	20	№23
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
	Салат витаминный		0,64	0,1	5,17	24,24		№64
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	7,2	№58
	Сырники	100	17,17	13,47	13,06	273	0,23	№6
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Итого за 10 день:			58,44	47,89	207,59	1531,5	47,6	

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200/5	4,39	4,2	28,3	169	-	№100
	Хлеб с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№70
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 44
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	№60
Обед:	Винегрет	60	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№61
	Суп гречневый на м/б	200	2,34	2,82	16,71	101	12	№15
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	-	№10
	Запеченная рыба	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№15
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43

	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Полдник	Омлет	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№40
	Кисель		1,36	-	29,02	116,19		№48
	Печенье		4,03	1,69	1,25	36,4		№85
Итого за 11 день:			51,33	59,3	228,75	1639,2	42,6	

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (с)	№ карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	-	№ 96
	Хлеб с сыром	40/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	№67
	Чай с молоком	180/7	2,67	2,34	14,31	89	0,03	№49
2 завтрак:	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	40	№60
Обед:	Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,19	21,69	5,7	№65
	Щи на м/б со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,5	№ 2
	Плов мясной	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№35
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№43
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103	-	№73
Итого за 12 день:			40,69	39,2	177,26	1222,7	79,4	