

### 10 дневное меню дошкольных групп МБОУ «Мари-Куптинская ООШ»

		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Вит. (мг) С	Минералы	
									Mg	Ca
<b>1 день</b> 1 завтрак	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6,15	16,0	46	364	1,06	33,55	105,52
	379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,7	21,6	111	0,9	21,7	184
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итого:</b>		<b>10,81</b>	<b>18,0</b>	<b>87,9</b>	<b>590</b>	<b>1,96</b>	<b>62,15</b>	<b>298,52</b>
2 завт.		Сок натуральный	200	0,8	-	3,5	45	15	26	13
Обед	88	Щи из свежей капусты с картоф.	200/25	7,4	8,3	9	140	2,03	29,1	19,64
	309	Макаронные изделия отварные	150	6,2	7,1	24,5	89,5	106	13,71	18,48
	15	Сыр «порциями»	20	280	22,5	-	342	0,28	-	105
	348	Компот из кураги	200	0,65	-	39,62	31,1	0,44	3,36	5,8
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
		<b>Итого:</b>		<b>296,55</b>	<b>38,4</b>	<b>88,12</b>	<b>704,6</b>	<b>108,75</b>	<b>96,17</b>	<b>193,92</b>
Полдник	192	Биточки манные	230	8,9	11,1	72,3	424	1,04	52,7	113
	376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,02	61	-	-	0,4
		<b>Итого:</b>		<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>87,32</b>	<b>485</b>	<b>104</b>	<b>52,7</b>	<b>113,4</b>
		<b>Всего:</b>		<b>319,01</b>	<b>67,5</b>	<b>266,84</b>	<b>1824,6</b>	<b>126,75</b>	<b>237,02</b>	<b>618,8</b>
<b>2 день</b> 1 завтрак	120	Суп молочный с макарон. изделиями	200	6,3	6,3	22,4	162	1,62	20,7	153,8
	378	Чай с сахаром с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,65	7,04	60,3
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	15	-	6,9	9
		<b>Итого:</b>		<b>11,06</b>	<b>8,2</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	<b>2,27</b>	<b>34,64</b>	<b>223,1</b>
Обед	119	Суп с бобовыми	200/25	6,2	5,6	22,3	166	11,8	13,36	37,04
	304	Рис отварной	150	6,15	16,0	46	64	1,06	33,5	105,5
	16	Колбаса (порциями)	50	6,8	16,4	-	174,8	1,6	11,76	12,88
	348	Компот из изюма	200	0,56	-	39,62	131,1	0,44	3,36	5,8
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
		<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>38,5</b>	<b>122,92</b>	<b>737,9</b>	<b>14,9</b>	<b>111,98</b>	<b>206,22</b>

Полдник	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	9,24	21,8	54,98	404,64	0,90	37,24	185,86
	376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,02	61	-	-	0,4
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			14,4	<b>22,10</b>	<b>90,30</b>	<b>580,64</b>	<b>0,90</b>	<b>44,14</b>	<b>195,26</b>
		<b>Всего:</b>		<b>47,56</b>	<b>68,8</b>	<b>273,22</b>	<b>1782,54</b>	<b>18,07</b>	<b>190,76</b>	<b>624,58</b>
3 день Завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	4,4	4,6	34	196	-	-	-
	382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,08	31,78	221,1
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			<b>12,46</b>	<b>9,9</b>	<b>86,8</b>	<b>501</b>	<b>1,08</b>	<b>38,68</b>	<b>230,1</b>
2 завт		Сок натуральный	200	0,8	-	3,5	45	15	26	13
Обед	112	Суп с макарон. изделиями и картоф.	200/25	3,4	3,19	29,61	160,75	16,8	31,1	22,92
	472	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353	-	41,13	63,14
	268	Шницель п/ф	100	6,91	15,4	9,15	205	2,71	31,48	28,48
	348	Компот из чернослив	200	0,64	6	18,6	131,1	0,44	3,36	6,8
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	-	15	102	-	50	45
<b>Итого:</b>			<b>22,34</b>	<b>23,72</b>	<b>96,06</b>	<b>951,08</b>	<b>19,95</b>	<b>157,07</b>	<b>166,34</b>	
Полдник	196	Плов сладкий	250	7,24	30,5	90,98	667,47	50,6	20,8	71,56
	379	Кофейный напиток с молоком	200	79	1	19,71	118,64	0,9	21,7	184,92
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			<b>89,4</b>	<b>63,59</b>	<b>130,99</b>	<b>901,11</b>	<b>51,5</b>	<b>49,4</b>	<b>265,48</b>
		<b>Всего:</b>		<b>124,2</b>	<b>97,21</b>	<b>313,85</b>	<b>2353,91</b>	<b>72,53</b>	<b>245,15</b>	<b>661,92</b>
4 день 1 завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	4,4	0,47	20,6	184,7	1,04	52,7	113
	342	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	35,8	141	3,2	4,14	14,22
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			<b>7,86</b>	<b>0,47</b>	<b>76,7</b>	<b>440,7</b>	<b>4,24</b>	<b>63,74</b>	<b>136,22</b>
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	5	3,5	4,7	95,6	1,91	31,14	9,65
	202	Макаронные изделия отварные	150	2,33	1,52	7,46	528	5	162,9	9,3
	246	Гуляш из отварной говядины	50	4	16,4	-	184,8	1,6	11,76	,24
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87	0,65	7,04	60,03
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
<b>Итого:</b>			<b>15,23</b>	<b>23,52</b>	<b>44,46</b>	<b>997,4</b>	<b>9,16</b>	<b>262,84</b>	<b>127,22</b>	

Пол- дник	142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	6,23	8,6	20	203	30,16	4,37	56,1
	376	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	19,0	1,08	31,78	221,1
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>				<b>14,29</b>	<b>13,9</b>	<b>72,8</b>	<b>337</b>	<b>31,24</b>	<b>43,05</b>
		<b>Всего:</b>		<b>38,18</b>	<b>38,9</b>	<b>213</b>	<b>1680</b>	<b>70,64</b>	<b>387</b>	<b>573,64</b>
5 день 1зав- трак	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	3,4	10,1	15,5	168,6	1,06	33,55	105,5
	379	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,19	19,71	118,64	0,9	21,7	184,92
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			<b>85,56</b>	<b>13,5</b>	<b>55,51</b>	<b>402,24</b>	<b>1,96</b>	<b>62,15</b>	<b>299,42</b>
2 зав- трак		Сок натуральный	200	0,8	-	3,5	45	15	26	113
Обе д	98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,2	12,6	230	16,8	27,03	22,92
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,03	11,0	45,14	328,3	1,6	129,3	21
	226	Рыба отварная	75	11,25		3,07	104,25	1,49	46,45	34,11
	349	Компот из смеси сухих фруктов	200	0,3	5,17	35,8	141	3,2	4,14	14,22
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	-	15	102	-	50	45
	<b>Итого:</b>			26,88	0,5	<b>111,61</b>	<b>905,55</b>	<b>23,09</b>	<b>256,92</b>	<b>137,25</b>
				<b>20,9</b>						
Пол- дник	948	Кисель фруктово- ягодный	200	0,03	-	93	357	-	-	-
		Печенье сахарное	100	7,0	15	69	440	03	0,2	2,0
	<b>Итого:</b>			<b>6,06</b>	<b>5</b>	<b>37,27</b>	<b>328,19</b>	<b>0,36</b>	<b>86,62</b>	<b>13,40</b>
		<b>Всего:</b>		<b>120,2</b>	<b>49,4</b>	<b>332,62</b>	<b>2149,79</b>	<b>40,35</b>	<b>345,27</b>	<b>451,67</b>
				<b>7</b>	<b>9</b>					
6 день 1зав- трак	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	4,4	0,47	20,6	184,7	1,04	52,7	113,1
	382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,08	31,78	221,1
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
	<b>Итого:</b>			<b>12,46</b>	<b>5,77</b>	<b>73,4</b>	<b>489,7</b>	<b>2,12</b>	<b>91,38</b>	<b>343,2</b>
Обед	115	Суп с крупой	200	6	4,31	16,1	140	16,4	24,75	15,36
	291	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,5	244,5	15,0	40,0	35,0
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	87	0,65	7,04	60,03
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
	<b>Итого:</b>			<b>21,30</b>	<b>16,2</b>	<b>75,9</b>	<b>573,5</b>	<b>32,05</b>	<b>121,79</b>	<b>155,39</b>
				<b>1</b>						

Пол- дник	309	Макаронны отварные	125	4,79	4,59	30,12	182,95	106	13,71	18,48
	376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	0,4
		Хлеб «Лесной»	40	3,16	0,3	20,3	115	-	69	9
		<b>Итог:</b>		<b>8,15</b>	<b>4,89</b>	<b>65,42</b>	<b>355,95</b>	<b>106</b>	<b>82,71</b>	<b>27,88</b>
		<b>Всего:</b>		<b>41,91</b>	<b>26,87</b>	<b>214,72</b>	<b>1419,15</b>	<b>140,17</b>	<b>295,88</b>	<b>526,47</b>
7 день 1 зав- трак	174	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,12	8,05	31,22	223,39	0,9	33,54	188,74
	378	Чай с сахаром с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,65	7,04	60,3
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>9,88</b>	<b>9,95</b>	<b>68,82</b>	<b>425,39</b>	<b>1,55</b>	<b>47,48</b>	<b>258,04</b>
2 завтр ак		Сок натуральный	200	0,8	-	3,5	45	15	26	13
Обед	119	Суп с бобовыми	200	1,75	4,7	11,3	95,4	7,9	16,0	28,09
	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,03	11,03	45,15	328,3	1,6	129,3	21
	246	Гуляш из отварной говядины	50	4	16,4	-	184,8	1,6	11,76	3,24
		Компот из изюма	200	0,56	-	20,89	113,79	0,8	22,96	41,14
	348	Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
	<b>Итог:</b>		<b>19,64</b>	<b>32,63</b>	<b>92,34</b>	<b>824,29</b>	<b>11,9</b>	<b>230,11</b>	<b>138,47</b>	
Пол- дник	219	Сырники из творога	150	29,2	5,97	4,34	187,9	31,23	5,34	0,39
	376	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,64	0,9	21,7	184
		<b>Итог:</b>		<b>31,99</b>	<b>9,16</b>	<b>14,05</b>	<b>306,5</b>	<b>32,13</b>	<b>27,04</b>	<b>184,39</b>
		<b>Всего:</b>		<b>62,31</b>	<b>56,44</b>	<b>178,71</b>	<b>1601,18</b>	<b>60,58</b>	<b>330,63</b>	<b>593,9</b>
8 день 1зав- трак	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,44	8,07	35,28	243,92	-	-	-
	382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,08	31,78	221,1
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>15,50</b>	<b>13,37</b>	<b>88,08</b>	<b>548,92</b>	<b>1,08</b>	<b>38,68</b>	<b>230,1</b>
Обед	111	Суп с макаронными изделиями	200	5,6	4,91	12,7	128	16,8	27,03	22,92
	171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,64	7,79	32,91	220	-	21,1	31,72
		Колбаса (порциями)	50	4,53	12,0	0,09	127	-	7,5	7,8
	588	Компот из кураги	200	0,56	-	20,89	113,79	0,8	22,96	41,14
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
	<b>Итог:</b>		<b>17,63</b>	<b>25,23</b>	<b>81,59</b>	<b>690,79</b>	<b>17,6</b>	<b>129,59</b>	<b>148,58</b>	
Пол- дник	181	Каша жидкая молочн. из манной крупы	150	4,4	-	19,02	116,19	0,36	0,62	0,93

	342	Компот из свежих яблок	200	0,3	5	18,25	212	-	86	12,47
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>7,86</b>	<b>0,77</b>	<b>76,7</b>	<b>440,79</b>	<b>4,24</b>	<b>63,74</b>	<b>136,22</b>
		<b>Всего:</b>		<b>40,99</b>	<b>39,37</b>	<b>246,37</b>	<b>1680,50</b>	<b>22,38</b>	<b>231,99</b>	<b>514,9</b>
9 день Зав-трак	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	7,94	8,21	35,13	246,17	1,6	129,3	21
		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,64	0,9	21,7	184
	379	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>13,89</b>	<b>11,7</b>	<b>75,14</b>	<b>479,81</b>	<b>2,5</b>	<b>157,9</b>	<b>214</b>
Зав-трак		Сок натуральный	200	0,8	-	3,5	45	15	26	13
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	5	3,5	4,7	95,6	1,91	31,14	9,65
	199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353	-	41,13	63,14
	268	Шницель п/ф	100	6,91	15,46	9,15	205	2,71	31,48	28,48
	376	Чай с сахаром с повидлом	200	1,6	-	143	57	0,26	0,18	0,62
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
		<b>Итог:</b>		<b>22,9</b>	<b>24,03</b>	<b>114,44</b>	<b>812,6</b>	<b>4,88</b>	<b>153,93</b>	<b>86,27</b>
Пол-дник	196	Плов сладкий	150	7,24	30,5	28,8	396	50,6	20,8	71,56
	382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,08	31,78	221,1
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>15,26</b>	<b>35,80</b>	<b>143,78</b>	<b>972,47</b>	<b>51,68</b>	<b>59,48</b>	<b>301,66</b>
		<b>Всего:</b>		<b>52,09</b>	<b>71,54</b>	<b>414,12</b>	<b>2264,88</b>	<b>59,06</b>	<b>371,71</b>	<b>662,55</b>
10 день Зав-трак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,9	11,1	72,3	424	1,04	52,7	113
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	0,4
	376	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,3	20,3	115	-	6,9	9
		<b>Итог:</b>		<b>12,26</b>	<b>11,4</b>	<b>107,6</b>	<b>597</b>	<b>1,04</b>	<b>59,6</b>	<b>122,4</b>
Обед	119	Суп с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	166	11,8	13,36	37,04
	309	Макаронны отварные	150	4,79	4,59	30,12	182,95	106	13,71	18,48
	15	Сыр порциями	20	2,6	2,68	-	34,7	0,28	-	105
	348	Компот из чернослив	200	0,64	-	13,6	131,1	0,44	3,36	5,8
		Хлеб «Лесной»	40	2,3	0,5	15	102	-	50	45
		<b>Итог:</b>		<b>16,53</b>	<b>13,37</b>	<b>81,02</b>	<b>616,75</b>	<b>118,52</b>	<b>80,43</b>	<b>211,32</b>
Пол-дник		Вафли «Артековские»	100	5	25	65	510	4	2,2	0,6
		Кисель из концентрата	200	0,03	-	93	357	-	-	-
		<b>Итог:</b>		<b>5,03</b>	<b>25</b>	<b>158</b>	<b>867</b>	<b>4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>
		<b>Всего:</b>		<b>33,82</b>	<b>49,77</b>	<b>346,62</b>	<b>2080,75</b>	<b>123,56</b>	<b>142,23</b>	<b>334,32</b>

