

«Утверждаю»
 Директор МОУ «Петьяльская СОШ»
 В.А.Семенов
 2019г.



Примерное 10-дневное меню для организации питания детей
 в дошкольной группе при МОУ «Петьяльская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества, гр.						Витамин С		Энергетическая ценность		№ рецептур	
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет		
		Б			Ж			У							
День 1															
Завтрак 8.00-9.00	Макароны отварные с маслом	130 гр.	150 гр.	4,8	5,5	3,7	4,2	22,9	26,4	0	0	143,4	165,5	№205	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	150 гр.	200 гр.	2,145	2,86	1,455	1,94	15,495	20,66	0,285	0,38	84	112	№396	
2 завтрак 9.30-10.00	Батон нарезной	30	40	2,3	4,0	0,9	0,8	15,0	16,6	0	0	78,6	104,8	№117	
	Сыр порционный	20 гр.	30 гр.	4,6	7,0	5,9	8,9	0	0	0,1	0,2	72,0	108,0	№29	
	Фрукты свежие	120гр.	140гр.	0,6	0,7	0,12	0,14	12,1	14,2	2,4	2,8	56,4	65,8	№458	
Обед 11.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150 гр.	200 гр.	32,3	43,1	17,8	23,8	20,8	27,7	4,3	5,8	389,7	519,6	№81 №511	
	Рагу овощное	130гр.	150гр.	3,3	3,8	4,4	5,1	12,5	14,4	7,3	8,4	109,5	126,3	№59	
	Бефстроганов из отварного мяса	40 гр.	45гр.	10,8	12	8,0	9	2,6	2,9	0,052	0,058	125,3	141	№62	
	Соус сметанный	20гр.	25гр.	0,2	0,35	1,0	5,2	1,1	1,4	0,004	0,005	62,3	77,9	№118	
	Горошек зеленый отварной	40гр.	50гр.	1,24	1,55	0,08	0,1	2,6	3,25	4	5	16	20	№4	
	Компот из сухофруктов	150гр.	200гр.	0,8	1,0	0	0	20,2	27,6	0,6	0,8	80,6	107,4	№126	
Полдник 15.30-16.00	Хлеб ржаной	40гр.	50гр.	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	№148	
	Хлеб пшеничный	20гр.	30гр.	1,2	3,0	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,3	№147	
Полдник 15.30-16.00	Вафли	30гр.	40гр.	0,9	1,2	1,0	1,3	23,3	31,0	0	0	106,3	141,7	№152	
	Кисломолочный напиток	150 г.	200 г.	4,2	5,6	4,8	6,4	6,15	8,2	1,05	1,4	88,5	118	№123	
		119,0	154,0	70,68	90,66	41,77	54,5	169,6	219,7	19,2	24,1	1495,4	1926,3		