

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в возрасте от 1 до 3 лет

дошкольных групп МБОУ СОШ № 19 с.Бродово

Горноуральского городского округа



Составление примерного десятидневного меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

1549,825

День пятый

ЛЕНЬ ПЯТЫЙ																	
№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Витамины (мг)						Минеральные вещества				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.			
Завтрак																	
259	Макароны отварные с сыром	80 10 5	6,15	5	17,95	0,04	0,1	35,19	0,52	113,75	86,23	10,18	0,66	275,77			
267	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	0,01		5,03	0,1	11,05	38,55	3,9	0,5	64,14			
69	Хлеб с маслом	30 10	1,6	11	10	0,02		60	0,4	469,36	17,5	2,8	0,25	572,93			
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	0,02	0,06	17,11		100,27	82,01	20,09	0,58	238,15			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			
														0			





День шестой

День шестой																		
№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества					Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.				
Завтрак																		
213	Каша гречневая	180/5	5,16	6,18	18,54	0,11	0,52	33,4	0,25	97,22	142,97	63,38	1,88	369,61				
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,36	0,01	0,22	8,55		53,24	41,35	9,45	0,78	126,57				
69	Хлеб с маслом	30 10	1,6	11	10	0,02		60	0,4	469,36	17,5	2,8	0,25	572,93				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				
														0				

День седьмой

День седьмой

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
Завтрак																					
140	Суп молочный с вермшелью	180/5	5,15	4,55	16,97	0,07	0,81	34,88	0,23	146,52	123,63	18,3	0,43	351,54							
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	0,02	0,06	17,11		100,27	82,01	20,04	0,58	238,1							
69	Хлеб с маслом	30 10	1,6	11	10	0,02		60	0,4	7,6	17,5	2,8	0,25	111,17							
														0							
														0							
														0							
														700,81							
Итого Завтрак			4,57	13,61	22,43	0,04	0,06	77,11	0,4	107,87	99,51	22,84	0,83								
Обед																					
98	Свекольник со сметаной	200/1	1,64	3,8	8,58	0,05	6,5		1,92	32,72	52,88	24,02	1,22	133,33							
		0																			
330	Плов	150	10,84	11,2	25,42	0,03	0,12		3,07	13,31	127,65	31,86	1,17	224,67							
157	Кукуруза отварная консервированная	30	0,85	1,08	1,51	0,07	0,57	5,42	0,07	5,45	16,31	5,4	0,18	36,91							
495	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1		0,18		0,36	18,1	17,29	12,97	0,62	68,25							
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,6	1,2	25,1									29,9							
														0							
														0							
														0							
Итого Обед			17,47	17,37	78,71	0,15	7,37	5,42	5,42	69,58	214,13	74,25	3,19	493,06							
Полдник																					
469	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	0,06	1,26	36,12		205,31	145,4	23,96	0,18	430,47							
531/5	Пирожок с капустой	60	4,52	5,23	20,78	0,06	0,09	26,58	0,135	34,36	28,81	10,5	0,59	131,655							
52														0							
														0							
														562,125							
	Итого Полдник		9,74	10	28,97	0,12	1,35	62,7	0,135	239,67	174,21	34,46	0,77	1755,99							
Итого за День			31,78	40,98	130,11	0,31	8,78	145,23	5,955	417,12	487,85	131,55	4,79								



День девятый

Энергетическая ценность

