

«Согласовано»
 Ведущий специалист-эксперт ТО Управления
 Роспотребнадзора
 По Ростовской области в Цимлянском,
 Волгодонском, Семикаракорском,
 Константиновском районах

« Утверждено»
 Директор МБОУ «Нижежуравская ООШ»
 _____ Т. А. Лесникова
 « _____ » _____ 2013 г.

**Примерное
 десятидневное меню питания
 для группы дня пребывания детей дошкольного возраста
 МБОУ «Нижежуравская ООШ»**

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, Г	БЕЛ ОК	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙ-НОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК												
	Каша молочная манная	190	3,2	12,4	45,1	229	0.185	26	0.04	245	198.5	6.4	0.375
	Чай	150	0	0	12,98	60,15	0.08	2,6	0.02	240.3	180	28	0.045
	Хлеб пшеничный со сл/маслом, сыр	35\4\5	25,8	5,7	22	143,21	0.0629	0.096	0.0356	69.2	64.3	14.52	0.776
	ОБЕД												
	Суп фасолевый м/к	190	36,6	0,4	28,59	120,11	0.189	18	0.02	51	144.5	44	1.9
	Сосиска отварная	60	6,4	14,4	0,9	159	-	-	-	24.5	111	14	1.26
	Пюре картофельное	135	4,2	4,65	13,8	105	0.264	40.87	0.03	93.11	171.8	54.43	1.848
	Винегрет	45	2,63	50,26	16,42	526	0,106	22,75	-	65,45	107,5	39,4	1,895

		Компот из сух фр.	150	0,6	0	31,4	124	0,013	0,52	0	20,8	18,9 8	13,6 5	0,416
		Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98,02	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,045	0	0	9	46	10	1,45
		ПОЛДНИК												
		Кефир	150	5,6	6,4	8,2	118	0,075	1,75	0,05	300	237, 5	35	0,25
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,040	0	0	14,79	45,9	10,2	1,071
		Банан	85	1,3	0,3	14,1	64,3							
		ИТОГО :		115, 93	100,03	261,45	1983,89	1,675	112,46	0,19 6	1142,8 5	1355 ,18	275, 9	11,781
2 ДЕНЬ	ВТОРНИК	ЗАВТРАК												
		Макарон ы отварные со сл./маслом, сахаром	100	3,90	4,10	20,84	293,5	0,085	-	0,02	11	45	8	0,81
		Чай с лимоном	150	0,4	-	12,98	61	0,0024	2,4	-	2,66	1,32	0,72	0,075
		Хлеб пшеничный со сл/маслом,сыр	35/4/5	25,8	5,7	22	250	0,06 2	0,096	0,356	69,2	64,3	14,5 2	0,776
		ОБЕД												
		Суп-уха с сайрой	190	8,5	27,7	5,5	125	0,17 9	17,9	0,02	27,9 9	91,85	36,6	1,256

		Плов из курицы с рисом и овощами	180	7,2	6,5	13,1	138	1,71 2	4	0,113	54,2 8	341,2	40,7 1	3,24
		Салат «Витаминный»	60	0,6	3	4,8	49,8	0,04 7	45,7	-	62,3	36,6	26,2	0,815
		Кисель	150	0,1	0,1	27,9	113	0,01 3	0,52	-	20,8	18,98	13,6 5	0,46
		Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98,02	0,04 9	0	0	9	29,2	6,3	0,495
		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,04 5	0	0	9	46	10	1,45
		ПОЛДНИК												
		Запеканка творожная со сгущенным молоком	135	18,6 2	9,52	16,94	232,4	0,12 2	1,08	18,05	331, 4	414,7	49,2	0,89
		Сок фруктовый	150	0,38	0,8	7,4	32,3	0,02	4	-	14	14	8	0,6
		ИТОГО :		92,1	58,22	169,66	1463,32	2,336	75,6 96	18,559	611, 63	1103,1 5	213, 9	10,867
		ЗАВТРАК												
3 ДЕНЬ	СРЕДА	Каша молочная геркулесовая		6,790	9,9	24,95	215.6	0,0845	2,73	0,041	253, 48	190,5	29,4 25	0,178
		Чай с молоком	150	3,12	3,24	17,7	109.28	0,024	2,4	-	2,68	1,32	0,72	0,078

	Хлеб пшеничный со сл/маслом, сыр	35/5/4	25,8	5,7	22	143.21	0,062	0,096	0,356	69,2	64,3	14,52	0,776
	ОБЕД												
	Борщ м/к со сметаной	190	3,9	4,3	16	118	0,1381	24,77	0,02	49,17	94,4	39,9	1,75
	Жаркое по домашнему	135	9,55	9,77	17,46	298.75	0,0895	2,75	-	23,38	244,15	34,8	3,5
	Огурец консервированный	45	0,15	0	0,3	2.3							
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107.7	0,019	0,76	-	30,6	27,74	19,95	0,638
	Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98.02	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
	Хлеб ржаной	37	3,25	0,5	25	95	0,045	0	0	9	46	10	1,45
	ПОЛДНИК												
	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,33	1,26	17,9	92,73	0,040	0	0	14,79	45,9	10,2	1,071
	Кофейный напиток на молоке	150	4,58	5,04	21,5	145,34	0,08	2,65	0,02	240,28	180	28	
	Апельсин	85	0,6	0,1	4	21,5	0,04	60	-	34	23	13	0,3
	ИТОГО :		85,25	40,21	216,77	1446,99	0,6711	96,156	0,437	735,49	946,51	206,815	10,236

7 ДЕНЬ	ВТОРНИК	ЗАВТРАК												
		Суп молочный вермишелевый	190	5	4,4	21	120	0,44	3,25	0,045	304,83	243,7	38,2 2	0,445
		Чай	150	0	0	12,98	60,15	0,024	2,4	-	2,68	1,32	0,72	0,078
		Хлеб пшеничный с маслом , сыром	35/5/4	25,8	5,7	22	143,21	0,062	0,096	0,356	69,2	64,3	14,5 2	0,776
		ОБЕД												
		Свекольник	190	8,16	3,68	9,22	151,25	0,131 2	19,3	0,008	52,93	101,3	45,7 1	2,104
		Тефтеля мясная	60	38,06	16,47	19,76	234,20	0,199	2,75	-	28,51	275,07	42,6 2	3,809
		крупа пшеничная отварная	135	34,22	3,87	29,75	161,52	0,130 5	-	0,02	1,2	111,19	0,02 5	1,858
		Огурец консервированный	45	0,15	-	0,3	2,3							
		Компот из сухофруктов	150	1,04	-	26,96	107,7	0,018	0,72	-	28,83	26,2	18,9	0,621
		Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
0		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,045	0	0	9	46	10	1,45
		ПОЛДНИК												
		Омлет	75	13	14,2	11,7	150,4	0,008 4	0,26	0,018	26,15	23,04	3,06	0,083

		Сок фруктовый	150	14,5	-	9	36,2	0,02	4	-	14	14	8	0,6
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,040	0	0	14,79	45,9	10,2	1,071
		Апельсин	85					0,04	60	-	34	23	13	0,3
		ИТОГО :		118,64	51,10	223,22	1601,51							
8 ДЕНЬ	СРЕДА	ЗАВТРАК												
		Каша «Дружба»	190	6,32	10,18	26,34	223,16	0,1757	3,25	0,045	306,3	278,78	53,3	0,737
		Чай с молоком	150	3,12	3,24	17,7	109,28	0,024	2,4	-	2,68	1,32	072	0,078
		Хлеб пшеничный с маслом. Сыром	35/5/4	25,8	5,7	22	143,21	0,062	0,096	0,356	69,2	64,3	14,52	0,776
		ОБЕД												
		Суп вермишелевый м/к	190	30,2	2,02	16,5	154	0,1641	22,25	0,008	42,99	82,09	37,13	1,426
		Рыба, запеченная с овощами	60	17,28	12,24	34,68	302,57	0,9009	5,1	0,06	77,06	341,8	71,12	1,413
		гречка отварная	135	40,23	7,99	41,31	243,68	0,301	-	0,008	51,48	252,2	162,01	6,09

		Сок фруктовый	150	14,4	-	9	36,2	0,02	4	-	14	14	8	0,6
		Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98,02	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,045	0	0	9	46	10	1,45
		ПОЛДНИК												
		Пирожок с повидлом	60	4	1,7	47,7	222,6	0,119	0,7	0,015	69,48	81,2	14,1 15	0,67
		Молоко с сахаром	150	8,2	5,3	13,6	120,6	0,08	2,65	0,02	240,28	180	28	0,54
		Яблоко	85	2,1	2,1	5,9	28	0,04	17,55	-	21,6	14,85	12,1 5	2,97
		ИТОГО :		158, 64	39,14	219,94	1457,5 1	1,980 7	57,996	0,512	913	1385,7	417, 36	17,245
9 ДЕНЬ	ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК												
		Каша молочная геркулесовая	190	6,73	9,9	24,95	215,16	0,084 5	2,73	0,041	253,48	190,5	29,4 25	0,178
		Чай	150	0,4	-	12,98	61	0,024	2,4	-	2,68	1,32	0,72	0,078
		Хлеб пшеничный с	35/5/4	25,8	5,7	22	143,21	0,062	0,096	0,356	69,2	64,3	14,5	0,776

	маслом, сыром											2	
	ОБЕД												
	Борщ м/к со сметаной	190	3,85	2,17	6,77	230	0,138 1	24,77	0,02	49,17	94,4	39,9	1,754
	Гуляш из говядины	60	13,16	9,42	2,71	147,57	0,089 5	2,75	-	23,38	244,15	34,8	3,5
	макароны отварные	135	14,04	8,91	101,52	504,9	0,065 1	-	0,02	8,42	34,56	6,10 5	0,618
	Салат с капустой	60	0,6	3	4,8	49,8	0,035 5	37,25	-	47,6	35,95	19,2	0,625
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,96	107,7	0,019	0,76	-	30,6	27,74	19,9 5	0,638
	Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98,02	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,045	0	0	9	46	10	1,45
	ПОЛДНИК												
	Сырники с повидлом	110	17,4	20,9	19,4	336,2	0,105 8	0,63	0,075	212,28	298,72	33,5 40	0,916
	Сок фруктовый	150	14,5	-	9	36,2	0,02	4	-	14	14	8	0,6

		Банан	85	1,3	0,3	14,1	64,3							
10 ДЕНЬ	ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК												
		Ленивые вареники со сгущенным молоком	110	21,4	11,5	34	335	0,198	0,75	0,103	255,4	367,04	40,9 35	1,121
		Чай с молоком	150	0,4	-	12,98	61	0,08	2,6	0,02	240,03	180	28	0,045
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	25,8	5,7	22	143,21	0,062	0,096	0,356	69,2	64,3	14,5 2	0,776
		ОБЕД												
		Суп с клецками	190	9,3	7,31	17,91	174,66	0,143 3	17,75	0,012	27,21	81,98	28,7 6	1,186
		Котлеты рыбные в томатном соусе ,	60	33,6	20,2	34,7	333,6	0,057	4,65	0,08	75,33	339,49	69	1,369
		Пюре картофельное	135	4,2	4,65	13,8	105	0,248	38,65	0,037	80,92	157,6	50,7 4	1,756
		Винегрет	75	2,63	50,26	16,42	526	0,16	15,75	-	70	154,65	46,3 6	2,343
		Кисель	150	0	0	19,6	80	0,019	0,76	-	30,6	27,74	19,9 5	0,638
		Хлеб пшеничный	40	24,2	0,4	23	98,02	0,049	0	0	9	29,2	6,3	0,495
		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	15,2	70,3	0,045	0	0	9	46	10	1,45
		ПОЛДНИК												
		Кофейный напиток на молоке	150	4,58	5,04	21,5	145,34	0,1	3,25	0,025	300,03	225	35	0,195

		Печенье	20	3	4,72	29,76	166,8	0,04	-	-	14,79	45,9	10,2	1,071
		Апельсин	85	0,6	0,1	4	21,5	0,04	60	-	34	23	13	0,3
		ИТОГО :		127, 25	105, 53	247,07	2155,4 3	1,241 3	144,25	0,633	1215,5	1741,9	372, 76	12,745