

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Новослободской детский сад «Светлячок»**

**Примерное десятидневное
меню на
осенне-зимний период
(возраст от 3 - 7 лет)**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

(лист 2)

вторник

Сезон:

Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша молочная пшеничная	200	5,43	6,53	33,38	193,0	0,11	0,04	0	0	0	21,5	0	0	0	0	2,32
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	0	1,3	0	0	125,78	0	0	0	14,0	0,13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0	0	0	0,11	0	0	139,2	0	0	0	9,45	0,49
Итого завтрак		450	14,4	17,51	64,11	450,6	0,11	0,04	1,41	0	0	286,48	0	0	0	23,45	2,94
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	0,01	0	0,02	0	0,1	7,0	7,0	0	0	4,0	1,4
	Кондитерское изделие	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0	0,6	0	9,8	37,23	0	0	13,83	0,72
Итого второй завтрак		130	3,88	3,77	45,89	232,57	0,12	0	0,02	0,6	0,1	16,8	44,23	0	0	17,83	2,12
Обед																	
	Салат из капусты (консервированная) и зеленого горошка	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	0	11,96	0	0	31,53	20,49	0	0	9,68	0,41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	8,89	6,59	13,5	159,8	0	0	9,7	0	0	33,37	0	0	0	36,69	1,61
	Плов с говядиной	200	16,0	21,33	34,27	436,8	0	0	1,33	0	3,07	15,2	72,27	0	0	26,8	0,8
	Компот из свежих фруктов / ягод	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	7,3	0	0	0	1,5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96,0	0,06	0,06	0	0	0	13,05	0	0	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	0	0,41	7,34	27,77	0	0	10,53	0,35
Итого обед		790	30,97	31,81	116,14	931,09	0,11	0,06	22,99	0	3,48	107,79	120,53	0	0	85,2	4,07
Полдник																	
	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230,0	0,09	0,13	0,04	0	0	58,0	0	0	0	0	1,02
	Чай	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник		280	10,56	6,28	44,4	274,44	0,09	0,13	0,07	0	0	58,0	0	0	0	0	1,02
Итого в день		1650	59,81	59,37	270,54	1888,7	0,43	0,23	24,49	0,6	3,49	469,07	164,76	0	0	126,48	10,15
Суточная норма			54	60	261	1800	0,9	1,0	50	500	0	900	800	0	0,1	200	10
% от суточной нормы			110,8	98,95	103,66	104,93	47,78	23	48,98	0,12							

