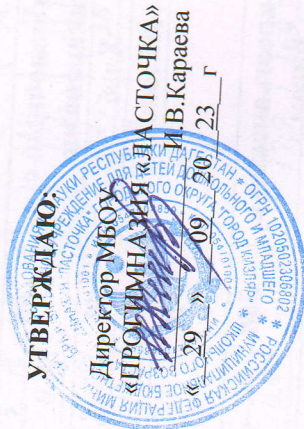


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (≈ 1350ккал)**

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.цenni. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)							
	Выход блюда	Белки,		Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E					
		2	3												4	5	7	8	9
1	2					6													
Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	137,98	24,14	0,51	0,09	0,91	30,6	0,4						
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	8	24,8	5,6	0,44	0,044	0,8	-	0,8						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5	0,2						

340

ОБЕД

Суп крестьянский с рисом	200	4,2	9,6	29,6	222,2	60,8	109,2	45,58	1,518	0,13	55,68	453,2	4,288
Куры отварные	70	5,82	11,9	0	170,8	23,1	59,2	13,3	0,112	0,028	0,98	28	0,28
Пюре гороховое	130	6,76	0,65	18,59	118,43	37,245	76,83	28,782	0,21827	0,1495	0,845	0,78	1,3312
Огурец свежий	50	4,4	0,05	1,4	7,5	11,5	21	7	0,3	0,015	5	5	0,05
Компот	180	0,18	0,18	20,07	99	10,8	2,16	-	0,72	0,018	-	-	-
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16

710

ПОЛДНИК

Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	48,3			1,16	0,13	0,2		
Кисель	180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	-	-

260

ИТОГО:		44,05	30,53	211,64	1350,47	393,515	491,77	144,602	7,0942	0,7225	74,575	522,58	7,5092
---------------	--	-------	-------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	z		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Омлет	150	8,3	14,6	2,85	332,85	121,65	91,9	21,6	0,345	0,105	0,3	45,0	5,25			
Какао	180	5,22	5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36			
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	16	12	0,23	0,02	0,5	2	0,4			
430																

ОБЕД

Борщ со сметаной	200	4,8	5,4	7	95,2	37,46	60,6	19,1	0,92	0,062	17,7	169,2	0,216
Котлета рубленая из птицы	70	11,06	11,4975	11,7775	195,125	39,9	142,8	33,005	-	0,091	0,5862	0,014	-
Овощное рагу	130	1,82	5,85	8,71	95,68	32,695	53,95	28,756	0,8957	0,0663	1,5015	95,108	2,8977
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
660													

ПОЛДНИК

Шарлотка	80	2,48	1,44	25,04	116,56	14,96	32,8	7,04	0,144	0,04	4,64	28	0,72
Кисель	180	-	-	12,6	47,34	0,15	-	-	0,036	-	-	-	-
260													

ИТОГО:

40,34	44,9475	161,1975	1353,195	447,595	615,41	160,421	5,0707	0,5263	26,9897	375,322	10,0037
-------	---------	----------	----------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	---------	---------

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
		Белки,		Жиры,	Углеводы,	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E			
		г	г														
	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14					
Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	20,5	18,5	7,5	0,35	0,01	3,5	76,5	1,55					
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	8	24,8	5,6	0,44	0,044	0,8	-	0,8					
Чай	180	0,18	-	12,6	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-					
Банан	100	1,5	0,5	21	8	28	42	0,6	0,04	10	20	0,4					

370

ОБЕД

Свекольник со сметаной	180	2,16	4,68	15,3	49,248	64,44	22,592	1,4094	0,0738	10,588	188,28	0,095
Плов с курицей	180	7,38	13,14	4,74	36,72	110,88	27,81	0,5652	0,054	0,72	0,9	3,96
Помидор свежий	50	0,3	-	1,9	4	17,5	-	0,25	0,02	10	41,665	-
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
Компот из яблок и лимона	180	0,36	0,36	10,44	9,324	3,06	4,032	0,6642	0,0072	1,26	1,44	0,0594

670

ПОЛДНИК

Пирог с повидлом	100	6,5	8,4	56,6	13,41	54,6	10,25	0,79	0,106	-	37,8	3,091
Какао	180	5,22	5,22	30,96	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36

280

ИТОГО:

	33,67	36,76	216,08	1421,04	330,98	539,14	159,704	7,5688	0,479	38,63	402,585	10,4754
--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	---------	---------

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сахар, г		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
															2	3
Омлет	150	8,3	14,6	2,85		332,85	121,65	91,9	21,6	0,345	0,105	0,3	45,0	5,25		
Чай	180	0,18	-	12,6		50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-		
330																

ОБЕД

Лапша домашняя со сметаной	180	7,56	8,64	15,84		170,46	172,8	201,6	39,6	2,52	0,214	0,54	126,6	0,72
Биточки куриные	70	16,59	5,46	4,69		134,75	16,198	136,71	50,715	1,3167	0,0539	0	94,57	0,7973
Салат витаминный	60	0,78	4,44	4,68		60,6	27,36	23,46	11,76	0,6	0,024	8,7	0,72	0,3
Лимонный напиток	180	0,18	-	18,54		77,22	14,04	3,6	3,492	0,1602	0,0054	2,88	0,36	0,036
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36		188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
570														

ПОЛДНИК

Каша манная	160	3,52	4,64	26,24		132,8	19,2	28,8	8	0,32	0,048	-	-	1,76
Чай	180	0,18	-	12,6		50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68		94	8	24,8	5,6	0,44	0,044	0,8	-	0,8
380														

ИТОГО:

		46,41	38,74	157,08		1291,48	416,848	574,87	162,767	8,0219	0,5823	13,704	267,25	9,8233
--	--	-------	-------	--------	--	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюдо	Белки,		Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
		2	3												2	4
Запеканка	150	12,75	5,55	10,8	140,7	76,35	124,8	20,55	1,1	0,045	4,2	75	1,95			
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-			
	330															

ОБЕД

Суп гороховый с гречками	180	7,92	4,32	16,02	118,8	21,6	-	27	1,08	-	1,08	-	-
Солянка овощная с курицей	180	10,44	7,2	16,56	142,38	73,368	136,8	45,414	0,6866	0,1134	28,24	274,2	1,4346
Компот	180	0,54	-	25,92	104,4	9,72	6,12	5,22	1,44	0,0162	2,34	16,2	0,36
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
	620												

ПОЛДНИК

Гребешок с повидлом	100	3,5	10,9	48,9	302	8,17	11,1	3,51	0,662	0,007	0,22	9,7	0,985
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-
	280												

ИТОГО:		41,59	28,61	182,76	1097,08	226,808	342,82	123,694	7,2886	0,2696	36,564	375,1	4,8896
---------------	--	-------	-------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	--------

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Кккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
	Выход блюдо	Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Са		P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E				
														3	4	5	7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,02	4,86	24,42	18,45	126,86	52,518	3,4584	0,171	-	19,8	0,495					
Чай	180	0,18	-	12,6	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-					
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	8	24,8	5,6	0,44	0,044	0,8	-	0,8					
	400																

ОБЕД

Суп-харчо	180	3,96	3,78	6,74	26,46	47,34	16,02	0,59	0,018	7,2	54	0,18					
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	12,1363	6,869	5,7128	45,596	208,65	52,299	0,84	0,0875	2,931	0,00875						
Пюре картофельное	150	2,15	6,9	12,75	58,35	89,7	25,5	0,9	0,12	13,2	30	2,25					
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16					
Компот из яблок и лимона	180	0,36	0,36	10,44	9,324	3,06	4,032	0,6642	0,0072	1,26	1,44	0,0594					
	710																

ПОЛДНИК

Оладьи со стужен.молоком	100	7,3	8,8	34,8	136,67	-	--	-	-	-	-	-					
Какао	180	5,22	5,22	30,96	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36					
	280																

ИТОГО:

	45,4463	37,749	235,2118	1367,98	494,63	717,77	194,889	9,3926	0,5897	27,153	142,24875	4,3044					
--	---------	--------	----------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	-----------	--------	--	--	--	--	--

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
	Выход блюд	Белки,		Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
		2	3	2	4										5	7
Каша рисовая с изюмом	150	2,5		3,3	24,6	145,35	6,87	39	13,425	0,316	0,021	0,225	0,15	0,099		
Бутерброд с маслом	40/15	3,355		10,34	22,715	197,56	9,68	30,69	5,764	0,55	0,0495	-	71,83	0,858		
Чай	180	0,18		-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-		
	385															

ОБЕД

Суп рассольник со сметаной	180	1,62		2,88	7,92	79	34,02	49,68	20,34	0,72	0,072	9,9	0,36	0,9
Запеканка картофельная с курицей	90	10,25		6,84	4,14	159,03	37,395	123,48	52,263	0,9072	0,0621	10,332	22,95	0,8577
Салат витаминный	60	0,78		4,44	4,68	60,6	27,36	23,46	11,76	0,6	0,024	8,7	0,72	0,3
Лимонный напиток	180	0,18		-	18,54	77,22	14,04	3,6	3,492	0,160	0,0054	2,88	0,36	0,036
Хлеб	80	6,08		0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
	590													

ПОЛДНИК

Ватрушка	100	11,3		10,3	30,8	270,9	89,72	135,2	16,1	0,727	0,107	0,22	54,1	2,305
Какао	180	5,22		5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36
	280													
ИТОГО:		40,65		39,52	191,635	1352,5	669,294	599,01	150,304	5,8809	0,459	25,322	185,75	5,5757

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E			
														2	3	4
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	1,0932	14,46	12,24	188,934	157,74	21,798	1,0932	0,0678	0,138	117,36	0,7932				
Чай с лимоном	180	-	-	6,12	2,844	3,24	5,85	0,09	0,0018	2,682	0,18	0,0126				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	16	11	9	2,2	0,03	10	5	0,2				
	340															

ОБЕД

Суп полевой	180	2,7	10,62	16,56	13,5	63,54	23,4	0,9	0,108	6,12	12,6	0,36			
Ленивые голубцы со сметанным соусом	110	7,15	6,27	9,02	40,491	80,19	38,335	0,9471	0,044	8,998	127,49	1,047			
Кисель	180	-	-	12,6	0,15	-	-	0,036	-	-	-	-			
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16			
	550														

ПОЛДНИК

Хворост	80	9,44	5,84	44,24	8,24	28,48	1,776	0,3792	0,0104	-	38,48	0,0888			
Какао	180	5,22	5,22	30,96	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36			
	260														
ИТОГО:		32,0832	43,45	180,9	441,139	554,35	133,679	7,4255	0,404	29,538	337,11	3,0216			

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.ценн. Кккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюдо	Белки,		Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
		г	г												г	г
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Яйцо вареное	40	5,04	4,24	0,44	62	20	68,8	4	0,476	0,0264	-	59,6	0,412			
Салат овощной	60	0,81	0,132	1,338	7,8	21	19,8	7,8	0,72	0,06	2,22	79,6	0,12			
Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	8	24,8	5,6	0,44	0,044	0,8	-	0,8			
Чай	180	0,18	-	12,6	50,4	10,8	7,2	5,4	0,72	-	0,162	-	-			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	11	9	2,2	0,03	10	5	0,2			

420

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	180	6,84	2,34	10,98	92,7	18,486	106,92	17,06	1,8648	0,0828	8,87	148,14	0,4392
Тертели с овощами	150	12,3	20,7	23,55	372	29,7	107,35	39,4	2,35	0,15	11,15	30	0,6610
Чай с лимоном	180	-	-	6,12	25,38	2,844	3,24	5,85	0,09	0,0018	2,682	0,18	0,0126
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
	590												

ПОЛДНИК

Блины с повидлом	70/20	4,62	6,02	23,17	164,99	98,448	101,36	19,236	0,4767	0,0581	0,406	20,16	1,2761
Какао	180	5,22	5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36
	270												
ИТОГО:		43,53	40,012	177,998	1289,31	396,258	660,3	150,866	7,1175	0,5951	37,89	378,68	4,4409

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг.цени. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
	Выход блюд		Белки,	Жиры,	Углеводы,		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	E		
	1	2	2	4	2		7	8	9	10	11	12	13	14		
Макаронны сладкие	150	4,95	0,6	49,05	220,95	10,245	32,85	8,22	0,8865	0,0555	-	-	0,6855			
Чай с молоком	180	0,72	0,54	12,24	56,52	29,448	21,24	7,2	0,666	0,0072	0,252	9,9	-			
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	16	12	2,3	0,02	5	2	0,4			
	430															

ОБЕД

Суп клецки со сметаной	180	2,68	0,72	5,22	46,62	114,922	44,46	19,98	0,531	0,0342	1,638	167,4	0,1818
Курица тушеная	80	13,241	5,368	0,984	132,104	10,4	120	16	0,96	0,0752	-	12	0,24
Винегрет	120	2,28	3	11,8	83,04	31,428	60,24	27,984	1,1424	0,0768	14,148	97,58	1,4112
Хлеб	80	6,08	0,64	39,36	188	16	49,6	11,2	0,88	0,088	0,16	-	0,16
Чай с лимоном	180	-	-	6,12	25,38	2,844	3,24	5,85	0,09	0,0018	2,682	0,18	0,0126
	640												

ПОЛДНИК

Ленивые вареники с маслом	80	6,88	18,8	10,96	103,44	126,48	80,88	8,344	0,2632	0,0168	0,16	30,96	0,0952
Какао	180	5,22	5,22	30,96	185,04	154,98	160,56	22,32	0,9	0,054	1,44	36	0,36
	260												
ИТОГО:		42,451	35,188	176,994	1088,094	515,747	589,07	139,098	8,6191	0,4295	25,48	356,02	3,5463