

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Ф.А.Тимажева

Приказ № \_\_\_\_\_ от 01.09.2022 г

Десятидневное меню

МКОУ «Тагайская СШ им.Ю.Ф.Горячева»

обособленного подразделения Подлесненского детского сада «Солнышко»

(пребывание 10, 5 ч, возраст 4-7 лет)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
	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
<b>Итого завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,4</b>	<b>17,51</b>	<b>64,11</b>	<b>450,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>1,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>286,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,45</b>	<b>2,94</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	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
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>3,88</b>	<b>3,77</b>	<b>45,89</b>	<b>232,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>44,23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,83</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед</b>																	
	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 ржанно-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
<b>Итого обед</b>		<b>790</b>	<b>30,97</b>	<b>31,81</b>	<b>116,14</b>	<b>931,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>22,99</b>	<b>0</b>	<b>3,48</b>	<b>107,79</b>	<b>120,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>85,2</b>	<b>4,07</b>
<b>Полдник</b>																	
	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
<b>Итого полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,56</b>	<b>6,28</b>	<b>44,4</b>	<b>274,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1650</b>	<b>59,81</b>	<b>59,37</b>	<b>270,54</b>	<b>1888,7</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>24,49</b>	<b>0,6</b>	<b>3,49</b>	<b>469,07</b>	<b>164,76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126,48</b>	<b>10,15</b>
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							















