

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРАВДИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждаю
Директор МКОУ
«Правдинский ЦО»
_____ Т.Л. Микова

Основное(организованное) 10 дневное меню
Для дошкольного образовательного учреждения
МКОУ «Правдинский ЦО»
п. Правда

ДЕНЬ 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	В2		Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
№ 68	Омлет	120	14,01	14,01	23,84	207,48	0,07	0,26	0,99		221,57	-	-	1,97
№12	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,5	0,14	5,8	0,32		96	-	-	0,2
№ 84 №85	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,19	0,03		126,6	-	-	0,47
Завтрак 2														
№95,№93,№ 96,№98, №79	Сок,печенье Фрукт яблоко(банан)	100,30 100(100)	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	2	0,01		7	-	-	14
Обед														
№12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,70	4,8	59,58	0,06	5,58	0,03		11			0,4
№28	Суп овощной на мяс.бул.	250/11	6,9	5,46	13,54	130,8	0,013	33,74	0,03		49,55	-	-	
№120 №44	Оладьи из печени Макаронные изделия(рожки отварные)	135/80	19,4	9,3	7,8	192	0,32	15,19	2,22		8,2	-	-	7,15
№86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,00	0,04		17	-	-	1,9
№76	Компот из сухофруктов	200,00	0,5	0,00	21,15	86,6	0,063	0,35	0,011		6,71	-	-	0,23
Полдник														
№33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,9	-	-	184	-	-	1,5
№83	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,018		17,8	-	-	1,49
№87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	-	0,015		6,9	-	-	0,54

ДЕНЬ 5: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 - 7 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюд,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 94	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	0,04	0,9	-	-	103	-	-	0,4
№ 12	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	5,8	-	-	96	-	-	0,2
№85	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,19	-	-	126,6	-	-	0,47
							Завтрак к 2							
№79,№95,№96,№98	Сок(печенье) Фрукт яблоко(банан)	100(30) 100(100)	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	2	-	-	7	-	-	1,4
Обед														
№11	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,055	5,5	-	-	10,72	-	-	0,34
№29	Суп«Снежок» с мясом птицы	200/15	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	12,76	-	-	39,4	-	-	0,9
№56	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	0,1	9	-	-	102	-	-	1,2
№76	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	21,15	86,6	0,063	0,35	-	-	6,71	-	-	0,23
№86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,00	-	-	17	-	-	1,9
Полдник														
№5	Винегрет овощной	60	0,72/1,06	1,01/1,02	3,49/5,42	29,21/38,5	-	-	-	-	-	-	-	-
№87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,00	-	-	6,9	-	-	0,54
№83	Чай с сахаром	200	0,36	0,00	0,072	50,4	0,01	0,18	-	-	17,8	-	-	1,49

ДЕНЬ 6: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3-7 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 447	Блинчики со сгущенкой	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12
№ 12	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	5,8	-	-	96	-	-	0,2
№ 85	Бутерброд с маслом и с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,19	-	-	126,6	-	-	0,47
Завтрак 2														
№79,№95,№96,№98	Сок(печенье) Фрукт яблоко(банан)	100(30) 100(100)	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	2	-	-	7	-	-	1,4
Обед														
№14	Салат из свеклы и моркови	60	0,77	0,054	5,12	21,24	-	-	-	-	-	-	-	-
№32	Суп рыбный	250	24,64	2,66	13,19	194,1	0,1	7,3	-	-	70	-	-	0,9
№70	Плов с птицей	200	9,45	5,85	26,88	195,15	0,045	2,05	-	-	27	-	-	1,05
№86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,00	-	-	17	-	-	1,9
№76	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	21,15	86,6	0,063	0,35	-	-	6,71	-	-	0,23
Полдник														
№19	Салат картофельный	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,02	-	-	5	-	-	0,4
№87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	-	-	-	6,9	-	-	0,54
№83	Чай с сахаром	200	0,36	0,00	0,072	50,4	0,01	0,18	-	-	17,8	-	-	1,49

