

Утверждаю
Директор МКОУ "Прогимназия №3 г. Баксана"

М.Ш. Хашпакова
10.01.2022г



Примерное меню на дошкольников
от 2-7 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	1 неделя понедельник															
	завтрак															
	Каша манная молочная	200	7,79	8,01	3705,00	220,10	0,61	0,08	7,5		82,3			0,64		
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01		0	2,4			0,002		
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	35,21	117,93										
	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	170,50	0	0	3,14	0	14,22			0,36		
	/	465	17,07	16,89	3748,05	591,03	0,62	0,09	10,64	0,00	98,92	0,00	0,00	1,00		
	2 завтрак															
	Яблоки	100	2,25	2,94	22,32	125,10										
		100	36,39	36,72	7518,42	125,10	1,24	0,18	21,28	0,00	197,84	0,00	0,00	2,00		
	обед															
	Суп крестьянский с пшенной крупой и сметаной	200	5,49	5,28	16,33	134,75										
	Макароны отварные с мясом	220	17,56	8,67	32,47	450,49										
	Салат из свежей капусты(тушеная)	50	0,75	3,13	3,12	3,79	49,3	0,25	0,25	7,14		17,3		0,44		
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,93										
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6		13,9			0,59		
		725	27,07	18,27	99,15	827,46	49,31	0,25	1,85	7,14	13,90	17,30	0,00	1,03		
	ПОЛДНИК															
	Булочка домашняя с изюмом	100	8,80	7,56	50,03	288,89										
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48		
		300	16,79	11,52	55,73	459,39	0,20	0,05	19,60	0,00	2,08	0,00	0,00	0,48		
	ИТОГО за день:	1590	63	50	3925	2003	50	0	32	7	115	17	0	3		

№ рецепт	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в1		с	а	е	са	р	мг	fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1 неделя вторник																
	завтрак																
	Каша молочная пшениная	200	5,6	12,56	20,39	209,01	0,16	0,08	0		11,26						
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01			2,4		3,24	0,002			
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	35,21	117,93											
		465	18,36	24,26	61,43	497,44	0,37	0,14	19,60	0,00	15,74	0,00	3,24	0,48			
	2 завтрак																
	Вафли	50	4,8	1,5	26,30	18,00											
		50	4,8	1,5	26,3	18,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
	обед																
	Рассольник со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	180,50	0,1	0,075	6,87		34,53						
	Рыбные котлеты	70	13,62	7,45	9,73	210,30	0,07	0,12	0,8		58			0,08			
	Картофельное пюре	150	3,90	5,61	9,64	198,60	0,12	12,6	3,7		66,09			0,92			
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93								0,88			
	Кисель из ягод	200	0,10	0,10	27,90	113,00											
		670	22,49	19,43	81,80	820,33	0,29	12,80	11,37	0,00	158,62	0,00	0,00	1,88			
	полдник																
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
	Оладьи со ступенкой	110	17,87	19,08	85,83	362,20											
		310	25,86	23,04	91,53	532,70	0,20	0,05	19,60	0,00	2,08	0,00	0,00	0,48			
	ИТОГО за день:	1495	71,51	68,23	261,06	1868,47	0,856	12,985	50,57	0	176,44	0	3,24	2,842			

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1 неделя среда																
	завтрак																
	Яйца отварное	50	0,00	0,00	19,96	94,80	0,075	0,15	12,35								
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	35,21	117,93					1,18			0,8			
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6								
	2 завтрак	465	12,68	4,45	60,87	383,23	0,27	0,20	31,95	0,00	2,08		0,00	0,48			
	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	99,40	0,03	0,02		10	120,08		0,00	1,28			
	обед	100	12,68	4,45	60,87	99,40	0,27	0,20	31,95	0,00	16		2,2				
	Суп с макаронными изделиями со смет.	200	7,15	0,60	20,15	220,10	0,75	0,07	5,32				0,00	1,28			
	Терфел (мясо, птица)	80	0,21	2,82	0,31	196,30					44,7						
	Капш гречневая расщипчат	150	3,60	7,60	7,90	190,30	0,051	0,068	19,21					29,53			
	Компот из фруктов	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6		100,8			1,428			
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93					13,9			0,59			
	ПОЛДНИК	680	14,23	12,21	75,59	845,13	0,81	0,14	26,13	0,00							
	Пирожки с картошкой	100	8,62	11,02	30,23	254,90					159,40	0,00	0,00	31,55			
	Чай с сахаром	100	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6								
	200	16,61	14,98	35,93	425,40	0,198	0,05	19,6		0	2,08	0	0	0,48			
	ИТОГО за день:	1445	56	36	233	1753,16	2	1	110	0	402	0	0	35			

№ рецепт	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мм	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	I неделя четверг																		
	завтрак																		
Каша гр	Каша гречневая молочная	200	8,72	13,02	31,25	226,70	0,125	0,275	1,125										
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01			230,6			1,875					
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	35,21	117,93				0	2,4			0,002					
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6					0,48					
	2 завтрак	465	21,48	24,72	72,29	597,63	0,333	0,335	20,725	0	235,08	0		2,357					
	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40													
	обед	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	3,85	2,17	6,77	138,00	0,07	8,37	9,98	73,98									
	Плов из мяса птицы	230	23,00	23,10	41,80	475,00	0,3	0,2	0,63					1,1					
	Салат из свежей капусты(тушеная)	100	3,68	1,28	25,11	138,20					4,99			0,81					
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93													
	Кисель из ягод	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	0	1,6		13,9			0,59					
	ПОЛДНИК	600	29,85	25,55	115,74	844,13	0,31	0,20	2,23	0,00	18,89	0,00	0,00	1,40					
	Суп молочный с вермишелью	200	7015	0,6	20,15	220,1													
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,93													
	ИТОГО за день:	255	7018,07	1,67	41,08	338,03	0	0	0	0	0	0	0	0					
		1360	7071,76	53,82	259,11	1926,19	0,64	0,54	22,96	0,00	253,97	0,00	0,00	3,76					

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	Е	Са	Р	Мм	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	1 неделя питания																
	завтрак																
	Каши рисовая молочная	200	10,42	10,72	45,65	380,50	0,075	0,15	12,35		118			0,8			
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01		0	2,4			0,002			
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	35,21	117,93											
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
	2 завтрак	465	23,18	22,42	86,69	751,43	0,283	0,21	31,95	0	122,48	0	0	1,282			
	Фрукты свежие (банан)	100	2,25	2,94	22,32	125,10											
	1	100	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
	обед																
	Рассольник со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	180,50	0,1	0,075	6,87		34,53			0,08			
	Котлеты куриные с соусом	80	11,90	9,12	11,95	261,30	0,19	0,39	0,32		32,1			1,1			
	С пшениным гарниром	150	4,82	0,76	30,25	133,50	0,08	0,02	0		7079			1,9			
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00											
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6		13,9			0,59			
		685,00	21,79	16,27	103,03	812,80	0,38	0,49	8,79	0,00	7159,53	0,00	1,90	1,77			
	ПОЛДНИК																
	Булочка с изюмом	100	8,80	7,56	50,03	288,84	0,14	0,08	0	22,4							
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08		1,4	0,48			
		300	16,79	11,52	55,73	459,34	0,338	0,13	19,6	22,4	2,08	0	1,4	0,48			
	ИТОГО за день:	1550	64,01	53,15	267,77	2148,67	1,00	0,83	60,34	22,40	7284,09	0,00	3,30	3,53			

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	II неделя понедельник																		
	завтрак																		
	Омлет с сыром	100	8,62	11,02	30,23	245,90	0,61	0,08	7,5		82,3			0,64					
	Хлеб пшеничный	55/20	4,69	0,49	35,21	219,20													
	Чай с сахаром	200				170,50													
		300	13,31	11,51	65,44	635,6	0,61	0,08	7,5	0	82,3	0	0	0,64					
	2 завтрак																		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02		10	16		2,2						
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	0	10	16	0	2,2	0					
	обед																		
	Суп крестьянский с пшенной крупой и сметаной	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,07	8,37	9,98	73,98			1,1						
	Макаронны отварные с мясом	220	29,53	36,62	4,66	565,00	0,05	0,1	0,4		37			0,72					
	Салат из свежей капусты(тушеная)	50	0,75	3,13	3,12	3,79	49,3	0,25	0,25	7,14		17,3		0,44					
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00													
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,98	140,10	0	0	0,3		30,2		1,22	50					
		725	39,26	46,12	72,02	960,64	49,42	8,72	10,93	81,12	67,2	17,3	2,32	51,16					
	ПОЛДНИК																		
	Ватружка с творогом	100	6,33	10,91	17,84	209,40	0,05	0,07	0,03		36			0,61					
	Чай с сахаром	200	0,14	0,02	11,34	170,50	0	0	3,14		14,22			0,36					
		300	6,47	10,93	29,18	379,9	0,05	0,07	3,17	0	50,22	0	0	0,97					
	ИТОГО за день:	1425	59,44	68,96	176,44	2020,54	50,11	8,89	21,6	91,12	215,72	17,3	4,52	52,77					

№ рецепт 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма X	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мм	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	II неделя вторник																
	завтрак																
	Каша гречневая молочная	200	8,72	13,02	31,25	226,70	0,125	0,275	1,125		230,6			1,875			
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01		0	2,4			0,002			
	Хлеб пшеничный с маслом	55/10	4,69	0,49	35,21	219,20	0,01	0,01		0	2,4			0,002			
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
	2 завтрак	465	21,48	24,72	72,29	616,40	0,343	0,345	20,725	0	237,48	0		2,359			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10											
		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
	обед																
	Суп гороховый с картофелем	200	1,70	4,82	6,60	210,10	0,025	0,025	20,02					0,65			
	Птица тушеная в смет соусе	80	17,23	12,89	2,94	196,80	0,07	0,12	0,8		50,22			0,92			
	Пшеничный гарнир	150	17,23	37,89	229,53	135,50	0,06	0,56		29,26							
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00							0,64				
	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,10	0,02	0,02	4,1		15,48			2,8			
		685	39,33	56,87	280,2	751,50	0,175	0,725	24,92	29,26	123,7	0	0,64	4,37			
	ПОЛДНИК																
	Суп молочный с макаронам	200	7,67	7,30	22,77	210,10	0,15	0,26	1,14								
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00					210,1			0,96			
		255	10,74	8,37	43,7	327,10	0,15	0,26	1,14	0	210,1	0	0,96	0			
	ИТОГО за день:	1435	73,8	92,9	418,51	1820,10	0,668	1,33	46,785	29,26	571,28	0	1,6	6,729			

№ рецепт т	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мм	Fe		
																8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	II неделя среда																
	завтрак																
	Каша молочная пшеница	200	5,6	12,56	20,39	209,01	0,16	0,08	0		11,26		3,24				
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01		0	2,4		0,002				
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	0,13	117,93											
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	190,70	0,198	0,05	19,6		2,08		0,48				
		465	18,36	24,26	26,35	600,14	0,368	0,14	19,6	0	15,74	0	3,24	0,482			
	2 завтрак																
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02		10	16		2,2				
		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	0,00	10,00	16,00	0,00	2,20	0,00			
	обед																
	Суп с макаронными изделиями	200	7,15	0,60	20,15	220,10	0,75	0,07	5,32		44,7		29,53				
	Жаркое по домашнему	230	29,53	36,62	4,62	565,10	0,05	0,10,4	7,14	37			0,72				
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00											
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6		13,9		0,59				
		685	39,95	38,41	72	1022,7	0,81	0,07	14,06	37	58,6	0	0	30,84			
	ПОЛДНИК																
	Оладьи со сливочной	110	17,87	19,08	85,83	362,20											
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	190,70	0,198	0,05	19,6		2,08		0,48				
		110	17,87	19,08	85,83	362,2	0	0	0				0				
		1360	76,58	82,15	193,98	2029,44	1,208	0,23	33,66	47	90,34	0	5,44	31,322			

№ рецепт	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		7	8	9	С	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	II неделя четверг																	
	завтрак																	
	Каша рисовая молочная	200	8,72	13,02	31,25	226,7	0,12	0,27	0,9		2,30			1,87				
		10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01		0	2,4			0,002				
	Сливочное масло	55/20	4,69	0,49	35,21	219,20					2,08			0,48				
	Хлеб пшеничный с сыром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6	0	234,48	0	0	2,352				
	Чай с сахаром	475	21,48	24,72	72,29	698,9	0,328	0,33	20,5									
	2 завтрак																	
		30	2,25	2,94	22,32	125,10			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00										
	обед													1,1				
		200	3,85	2,17	6,77	294,30	0,07	8,37	9,98	73,98				1,02				
	Борщ с картофелем и свежей капустой	80	14,70	5,91	5,44	125,05	0,06	0,12	0		13,6			1,428				
	Терфегли в сметанном соусе	150	3,60	7,60	7,90	190,30	0,051	0,068	19,21		100,8							
	Гречневая гарнир	55	3,07	1,07	20,93	117,00												
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,10	27,80	113,00												
	Кисель из ябл	685	25,32	16,85	68,84	839,65	0,181	8,558	29,19	73,98	114,4	0	1,1	2,448				
	ПОЛДНИК													0,65				
		200	1,70	4,82	6,60	210,10	0,025	0,025	20,02		50,22							
	Суп молочный с вермишелью	55	3,07	1,07	20,93	117,00								0,65				
	Хлеб пшеничный	255	4,77	5,89	27,53	327,1	0,025	0,025	20,02	0	50,22	0	0	1,75				
	ИТОГО за день:	1445	53,82	50,4	190,98	1990,75	0,534	8,913	69,71	73,98	399,1	0		4,8				

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мм	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	II неделя пятница															
	Каша молочная пшеница	200	10,42	10,72	45,65	380,50	0,075	0,15	12,35							
	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,50	0,01	0,01			118			0,8		
	Хлеб пшеничный	55	4,69	0,49	0,13	117,93				0	2,4			0,002		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	10,18	190,70	0	0	2,58							
	2 завтрак	465	15,29	18,48	56,09	689,13	0,085	0,16	14,93	0	134,28	0	0,26	0,802		
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,4	0,08	0,02	10,00		16					
	обед	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,08	0,02	10,00	0,00	16,00	0,00	22,00	0,00		
	Расходники со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	180,50	0,1	0,075	6,87							
	Плов из мяса птицы	230	23,00	23,10	41,80	475,00	0,3	0,2	0,63		34,53			0,08		
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6		4,99			0,81		
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,00					13,9			0,59		
	ПОЛДНИК	685	28,07	29,49	102,63	893,00	0,41	0,275	9,1	0	53,42	0	0	1,48		
	Булочка с изюмом	90	3,50	2,10	24,20	129,00										
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48		
	ИТОГО за день:	290	11,49	6,06	29,9	299,50	0,198	0,05	19,6	0	2,08	0	0	0,48		
		1540	55,25	54,43	198,42	1926,03	0,773	0,505	53,63	0	205,78	0	22,26	2,762		