



МКОУ "Прогимназия №3 г. Баксана"
М.Ш.Хашпакова

Примерное меню на дошкольников
от 7 -11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма х	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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 понедельник																
	завтрак																
	Каша манная молочная	200	7,79	8,01	3705,00	240,10	0,61	0,08	7,5					0,64			
	Хлеб пшеничный с маслом	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20								82,3			
	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	170,50	0	0	3,14	0	14,22			0,36			
		490	16,99	9,64	3747,92	629,80	0,61	0,08	10,64	0,00	96,52	0,00	0,00	1,00			
	2 завтрак																
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	2,25	2,94	22,32	125,10											
		100	36,23	22,22	7518,16	125,10	1,22	0,16	21,28	0,00	193,04	0,00	0,00	2,00			
	обед																
	Суп крестьянский с пшенной крупой и сметаной	200	5,49	5,28	16,33	245,50											
	Макаронны отварные с мясом	220	17,56	8,67	32,47	450,49											
	Салат из свежей капусты(тушенная)	50	0,75	3,13	3,12	95,60	49,3	0,25	0,25	7,14		17,3		0,44			
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93											
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	200,60	0,01	0	1,6		13,9			0,59			
		740	27,07	18,27	99,15	1110,12	49,31	0,25	1,85	7,14	13,90	17,30	0,00	1,03			
	ПОЛДНИК																
	Булочка домашняя	100	8,80	7,56	50,03	320,50											
	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	491,00	0,20	0,05	19,60	0,00	2,08	0,00	0,00	0,48			
	ИТОГО за день:	1630	63	42	3925	2356	50	0	32	7	113	17	0	3			

№ 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	Мг	Fe		
															4	5
1	2	3				7										
	1 неделя вторник															
	завтрак															
	Каша молочная пшениная	200	5,6	12,56	20,39	259,00	0,16	0,08	0		11,26		3,24			
	Чай с сахаром с лимоном	200/10	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48		
	Хлеб пшеничный с маслом	70	4,69	0,49	35,21	117,93										
		480	18,28	17,01	61,30	547,43	0,36	0,13	19,60	0,00	13,34	0,00	3,24	0,48		
	2 завтрак															
	Вафли	50	4,8	1,5	26,30	56,00										
		50	4,8	1,5	26,3	56,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
	обед															
	Рассольник со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	236,50	0,1	0,075	6,87		34,53			0,08		
	Рыбные котлеты	70	13,62	7,45	9,73	326,80	0,07	0,12	0,8		58			0,92		
	Картофельное пюре	150	3,90	5,61	9,64	236,10	0,12	12,6	3,7		66,09			0,88		
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93										
		200	0,10	0,10	27,90	255,60										
	Кисель из ягод	690	22,49	19,43	81,80	1172,93	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	426,30	0,20	0,05	19,60	0,00	2,08	0,00	0,00	0,48		
		310	25,86	23,04	91,53	596,80										
	ИТОГО за день:	1530	71,43	60,98	260,93	2373,16	0,846	12,975	50,57	0	174,04	0	3,24	2,84		

№ 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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	I неделя среда																		
	завтрак																		
	Каша рисовая молочная	200	10,42	10,72	45,65	380,50	0,075	0,15	12,35		118			0,8					
	Хлеб пшеничный с сыром	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20													
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48					
		490	23,10	15,17	86,56	770,20	0,27	0,20	31,95	0,00	120,08	0,00	0,00	1,28					
	2 завтрак																		
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02		10	16		2,2						
		100	23,10	15,17	86,56	44,40	0,27	0,20	31,95	0,00	120,08	0,00	0,00	1,28					
	обед																		
	Суп с макаронными изделиями соусом.	200	7,15	0,60	26,15	299,10	0,75	0,07	5,32		44,7			29,53					
	Тефтели (мясо, птица)	80	0,21	2,82	0,31	199,50													
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	7,60	7,90	205,30	0,051	0,068	19,21		100,8			1,428					
	Компот из фруктов	200	0,20	0,12	26,30	256,80	0,01	0	1,6		13,9			0,59					
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93													
		700	14,23	12,21	75,59	1078,63	0,81	0,14	26,13	0,00	159,40	0,00	0,00	31,55					
	ПОЛДНИК																		
	Пирожки с картошкой	100	8,62	11,02	30,23	294,90								0,48					
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08		0	0,48					
		300	16,61	14,98	35,93	465,40	0,198	0,05	19,6	0	2,08	0	0	0,48					
	ИТОГО за день:	1590	77	58	285	2358,63	2	1	110	0	402	0	0	35					

№ 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	Ca	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	1 неделя четверг															
	завтрак															
	Каша гречневая молочная	200	8,72	13,02	31,25	296,70	0,125	0,275	1,125		230,6			1,875		
	Хлеб пшеничный с сыром	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20										
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48		
		490	21,4	17,47	72,16	686,4	0,323	0,325	20,725	0	232,68	0	0	2,355		
	2 завтрак															
	Пряники	50	2,36	1,88	30,00	200,90										
		50	2,36	1,88	30,00	200,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	обед															
	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	3,85	2,17	6,77	294,30	0,07	8,37	9,98	73,98				1,1		
	Плов из мяса птицы	230	23,00	23,10	41,80	475,00	0,3	0,2	0,63		4,99			0,81		
	Овощной салат	100	3,68	1,28	25,11	226,00										
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93										
	Кисель из ягод	200	0,10	0,10	27,90	254,00	0,01	0	1,6		13,9			0,59		
		600	29,85	25,55	115,74	1072,93	0,31	0,20	2,23	0,00	18,89	0,00	0,00	1,40		
	полдник															
	Суп молочный с вермишелью	200	7015	0,6	20,15	265,3										
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,93										
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48		
		270	7018,07	1,67	41,08	383,23	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО за день:	1410	7071,68	46,57	258,98	2343,46	0,63	0,53	22,96	0,00	251,57	0,00	0,00	3,76		

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	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			
I неделя питания																	
завтрак																	
	Каша рисовая молочная	200	10,42	10,72	45,65	380,50	0,075	0,15	12,35		118			0,8			
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20											
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
		470	23,1	15,17	86,56	770,2	0,273	0,2	31,95	0	120,08	0	0	1,28			
2 завтрак																	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,25	2,94	22,32	125,10											
		100	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
обед																	
	Расходльник со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	245,60	0,1	0,075	6,87		34,53			0,08			
	Котлеты	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	189,40	0,08	0,02	0		7079			1,9			
	Свекольный салат	100	3,68	1,28	25,11	226,00											
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00											
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	234,80	0,01	0	1,6		13,9			0,59			
		800	25,47	17,55	128,14	1274,10	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	345,70	0,14	0,08	0	22,4			1,4				
	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	516,2	0,338	0,13	19,6	22,4	2,08	0	1,4	0,48			
ИТОГО за день:			1670	67,61	47,18	292,75	2685,60	0,99	0,82	60,34	22,40	7281,69	0,00	3,30	3,53		

№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	II неделя понедельника															
	завтрак															
	Каша манная молочная	200	7,79	8,01	37,50	248,90	0,61	0,08	7,5		82,3			0,64		
	Хлеб пшеничный с сыром	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20										
	Чай с сахаром	200				170,50										
		490	12,48	8,5	72,71	638,6	0,61	0,08	7,5	0	82,3	0	0	0,64		
	2 завтрак															
	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	99,40	0,03	0,02		10	16		2,2			
		100	0,4	0,4	9,8	99,40	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	233,40	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(тушенная)	50	0,75	3,13	3,12	226,00	49,3	0,25	0,25	7,14		17,3		0,44		
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00										
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,98	269,00	0	0	0,3		30,2		1,22	50		
		740	39,26	46,12	72,02	1410,4	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 лимоном	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:	1630	58,61	65,95	183,71	2528,3	50,11	8,89	21,6	91,12	215,72	17,3	4,52	52,77		

№ рецепт т	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			
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	286,70	0,125	0,275	1,125		230,6			1,875				
	Хлеб пшеничный с маслом	70/20	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				
		490	21,4	17,47	72,16	676,40	0,333	0,335	20,725	0	235,08	0	0	2,357				
2 завтрак																		
	Печенье	40	2,25	2,94	22,32	125,10												
		40	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	300,10	0,025	0,025	20,02		50,22			0,65				
	Птица тушеная в смет соусе	80	17,23	12,89	2,94	297,40	0,07	0,12	0,8		58			0,92				
	Пшениный гарнир	150	17,23	37,89	229,53	245,80	0,06	0,56		29,26			0,64					
	Овощи в нарезке (отруцы)	100	3,68	1,28	25,11	226,00												
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00												
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,20	20,20	193,60	0,02	0,02	4,1		15,48			2,8				
	Кисель фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	193,60	0,02	0,02	4,1		15,48			2,8				
		800	43,01	58,15	305,31	1153,90	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	290,50	0,15	0,26	1,14		210,1			0,96				
	Яйца вареные	70	3,07	1,07	20,93	117,00												
	Хлеб пшеничный	270	10,74	8,37	43,7	407,50	0,15	0,26	1,14	0	210,1	0	0,96	0				
			77,4	86,93	443,49	2362,90	0,658	1,32	46,785	29,26	568,88	0	1,6	6,727				
ИТОГО за день:																		

№ рецепт т	Примем 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				
																4	5	6	8
1	2	3																	
1	II неделя среда																		
	завтрак																		
	Каша молочная пшениная	200	5,6	12,56	20,39	259,00	0,16	0,08	0										
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	70	4,69	0,49	0,13	117,93	0,198	0,05	19,6										3,24
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	190,70	0,358	0,13	19,6	0									2,08
		470	18,28	17,01	26,22	567,63	0,358	0,13	19,6	0									13,34
	2 завтрак																		0
	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10	16									3,24
		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					0,48
	обед																		0,48
	Суп с макаронными изделиями	200	7,15	0,60	20,15	220,10	0,75	0,07	5,32										0,48
	Жаркое по домашнему	230	29,53	36,62	4,62	565,10	0,05	0,10,4	7,14	37									29,53
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00													0,72
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	120,50	0,01	0	1,6										0,59
	/	700	39,95	38,41	72	1022,7	0,81	0,07	14,06	37									30,84
	ПОЛДНИК																		
	Оладьи со ступенкой	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										
		310	17,87	19,08	85,83	362,2	0	0	0	0									0,48
		1580	76,50	74,9	193,85	1996,93	1,198	0,22	33,66	47	87,94	0	5,44	31,32					

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в грамма х	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Е	Са	Р	Мм	Fe			
															4	5	6
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		230			1,87			
	Хлеб пшеничный с маслом	70/20	4,69	0,49	35,21	219,20	0,198	0,05	19,6		2,08			0,48			
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,318	0,32	20,5	0	232,08	0	0	2,35			
	490	21,4	17,47	72,16	616,4												
2 завтрак																	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10											
		30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
обед																	
	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	3,85	2,17	6,77	138,00	0,07	8,37	9,98	73,98			1,1				
	Тертые в сметанном соусе	80	14,70	5,91	5,44	125,05	0,06	0,12	0		13,6			1,02			
	Гречневая гарнир	150	3,60	7,60	7,90	190,30	0,051	0,068	19,21		100,8			1,428			
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00											
	Кисель из ягод	200	0,10	0,10	27,80	113,00											
		700	25,32	16,85	68,84	683,35	0,181	8,558	29,19	73,98	114,4	0	1,1	2,448			
ПОЛДНИК																	
	Суп молочный с вермишелью	200	1,70	4,82	6,60	210,10	0,025	0,025	20,02		50,22		0,65				
	Конфеты (Хуторок)																
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00											
		270	4,77	5,89	27,53	327,1	0,025	0,025	20,02	0	50,22	0	0,65	0			
	ИТОГО за день:	1490	53,74	43,15	190,85	1751,95	0,524	8,903	69,71	73,98	396,7	0	1,75	4,798			

№ рецепт	Прием 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	Мг	Fe		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	II неделя питания																
	Каши молочная пшеница	200	10,42	10,72	45,65	380,50	0,075	0,15	12,35		118			0,8			
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	70/10	4,69	0,49	35,21	219,20											
	Чай с лимоном	200	0,10	0,02	10,18	190,70	0	0	2,58		13,88		0,26				
		480	15,21	11,23	91,04	790,40	0,075	0,15	14,93	0	131,88	0	0,26	0,8			
	2 завтрак																
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	99,4	0,08	0,02	10,00		16		22				
		100	0,40	0,40	9,80	99,40	0,08	0,02	10,00	0,00	16,00	0,00	22,00	0,00			
	обед																
	Рассольник со сметанной	200	1,80	5,20	13,60	240,50	0,1	0,075	6,87		34,53			0,08			
	Плов из мяса птицы	230	23,00	23,10	41,80	475,00	0,3	0,2	0,63		4,99			0,81			
	Овощи в нарезке	100	3,68	1,28	25,11	226,00											
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,12	26,30	170,50	0,01	0	1,6		13,9			0,59			
	Конфеты (Тортмилка)	30	2,25	2,94	22,32	125,10											
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	117,00											
		830	34	33,71	150,06	1003,00	0,41	0,275	9,1	0	53,42	0	0	1,48			
	ПОЛДНИК																
	Булочка с изюмом	100	3,50	2,10	24,20	305,50								0,48			
	Чай с сахаром	200	7,99	3,96	5,70	170,50	0,198	0,05	19,6		2,08		0	0,48			
		300	11,49	6,06	29,9	476,00	0,198	0,05	19,6	0	2,08		0	0,48			
	ИТОГО за день:	1710	61,1	51,4	280,8	2368,80	0,763	0,495	53,63	0	203,38	0	22,26	2,76			