



Согласовано:  
Зам. начальника ТОУ  
Роспотребнадзора по РТ  
в Благовещенском районе г. Елабуга  
Р.Т. Гисматуллина

Утверждаю  
директор МБОУ «Сосновская начальная школа-детский сад» начальная школы-детского сада



И. Арсланова

**Примерное меню  
для дошкольников МБОУ «Сосновская начальная школа-детский сад» Агрызского муниципального района РТ  
на 2015-2016 учебный год.**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Возрастная категория: 3-7

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>завтрак</b>											
	Каша манная молочная	200\5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.12	0.42	94.28	0.52
	Кофейный напиток	180	1.4	1.6	18.35	89.32	0.04	0.13	0.6	124.7	0.15
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.18	13.23	66.2	0.06	0.02	-	8.8	0.95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.29</b>	<b>8.65</b>	<b>67.63</b>	<b>391.5</b>					
<b>обед</b>											
	Суп рисовый на мясном бульоне	200	18.2	11.23	26.32	188.56	0.9	12.3	9.3	28	1.68
	Каша гречневая	200	7.90	8.20	35.10	246.17	0.22	0.25	0.8	169	3.86
	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45.12	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27.6</b>	<b>19.61</b>	<b>185.93</b>	<b>546.05</b>					
<b>полдник</b>											
	Каша пшеничная	200	6.04	7.22	34.29	227,16	0.1	0.16	1.3	124.8	1.55
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	0.13	0.6	123.05	0.54
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.18	30.30	66,2	0.06	0.02	-	8.8	0.95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.31</b>	<b>11.33</b>	<b>90.54</b>	<b>447,27</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.2</b>	<b>39.59</b>	<b>344.1</b>	<b>1384.82</b>					

4

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Возрастная категория: 3-7

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>завтрак</b>										
	Каша пшеничная	200	6.04	7.22	34.29	227.16	0.1	0.16	1.3	124.8	1.55
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.05	1	29.05	0.75
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.18	13.23	66.2	0.06	0.02	-	8.8	0.95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.1</b>	<b>7.40</b>	<b>75.41</b>	<b>407.15</b>					
	<b>Обед</b>										
	Суп гороховый	200	11.53	6.20	25.42	172.6	0.45	0.09	-	4.55	3.52
	Рис с мясом	70/30	19.46	16.53	26.97	334.74	0.18	19.8	13.2	33.51	5.36
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	0.13	0.6	123.05	0.54
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.18	13.23	66.2	0.06	0.02	-	8.8	0.95
	<b>ИТОГО</b>		<b>36.21</b>	<b>26.84</b>	<b>91.57</b>	<b>727.46</b>					
	<b>полдник</b>										
	Каша пшеничная	150	7.44	8.07	35.28	243.92	0.19	0.16	0.6	136.80	2.30
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.18	13.23	66.2	0.06	0.02	-	8.8	0.95
	Сок	200	0.5	-	13	56	Зависит от вида сока				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.44</b>	<b>8.25</b>	<b>61.51</b>	<b>366.12</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53.75</b>	<b>42.49</b>	<b>228.48</b>	<b>1500,73</b>					

День: СРЕДА  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C		
	<b>завтрак</b>										
40	Каша молочная «Геркулес»	200\5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	0,16	0,6	140,84	2,32
258	Кофейный напиток	180	1,4	1,6	18,35	89,32	0,04	0,13	0,6	124,7	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,09</b>	<b>10,52</b>	<b>54,34</b>	<b>353,96</b>					
	<b>обед</b>										
48	Суп лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0,032	0,10	0,48	98,05	0,43
101	Плов из отварной говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,75	0,18	19,8	13,2	32,01	5,30
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,05	0,75
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,42</b>	<b>20,64</b>	<b>79,22</b>	<b>602,24</b>					
	<b>полдник</b>										
102	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,5	27,21	182,46	0,24	1,3	35,57	73,58	1,74
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,64</b>	<b>7,68</b>	<b>51,72</b>	<b>293,78</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,15</b>	<b>38,84</b>	<b>185,27</b>	<b>1249,98</b>					

День: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
93	Каша пшеничная, молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,19	0,16	0,6	140,84	2,32	
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,05	0,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,5</b>	<b>8,25</b>	<b>76,4</b>	<b>423,91</b>						
	<b>обед</b>											
27	Суп рисовый	200	18,2	11,23	26,32	188,56	0,9	12,3	9,3	28,28	1,68	
165	Каша гречневая с мясом	200/5	7,90	8,20	35,10	246,17	0,22	0,25	0,8	169,64	3,86	
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,6</b>	<b>19,61</b>	<b>185,93</b>	<b>546,05</b>						
	<b>полдник</b>											
304	Пирог, печенье из дрожжевого теста.	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,17	0,19	0,4	46,9	1,03	
233	Кисель из концентрата	180	1,22	-	26,12	104,57	0,01	0,045	0,9	0,18	0,036	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,86</b>	<b>3,89</b>	<b>55</b>	<b>273,9</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,96</b>	<b>31,75</b>	<b>317,33</b>	<b>1243,86</b>						

День: пятница  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,08	1	0,3	105	31	
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,05	0,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,64</b>	<b>18,24</b>	<b>41,38</b>	<b>389,91</b>						
	<b>обед</b>											
34	Суп вермишелевый	200	1,02	3,04	11,9	102,68	0,1	0,56	0,65	98,36	0,8	
151	Пюре из гороха	160	11,3	2,5	25,13	165,2	0,42	0,14	-	4,5	3,87	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
242	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,52	0,04	0,13	0,6	123,0	0,54	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,21</b>	<b>9,07</b>	<b>73,62</b>	<b>472,60</b>						
	<b>полдник</b>											
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,08	0,22	2,24	176	0,76	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,08</b>	<b>6,3</b>	<b>44,24</b>	<b>267,4</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,93</b>	<b>33,61</b>	<b>159,24</b>	<b>1129,91</b>						

День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe
			Б	Ж	У		B1	B2	C		
	<b>завтрак</b>										
84	Каша «Геркулес».	200	6,55	8,33	25,09	207,11	0,19	0,16	0,6	134,8	2,25
233	Кисель из концентрата	180	1,22	-	26,12	104,57	0,01	0,045	0,9	0,18	0,036
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,27</b>	<b>8,51</b>	<b>64,44</b>	<b>377,88</b>					
	<b>обед</b>										
35	Суп картофельный	200	5,54	3,69	14,07	112,19	0,04	0,22	0,4	140,5	0,73
142	Рыба запеченная с картофелем	240	15,11	6,49	21,06	203,09	26,3	43,6	1,79	0,24	0,96
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95
242	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,52	0,04	0,13	0,6	123,0	0,54
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,54</b>	<b>13,89</b>	<b>71,72</b>	<b>520</b>					
	<b>полдник</b>										
228	Блины	60	4,17	3,67	35,3	193	0,6	62,2	0,67	0,1	0,026
	Сок	200	0,5	-	13	56					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,67</b>	<b>3,67</b>	<b>48,3</b>	<b>249</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,48</b>	<b>26,07</b>	<b>184,46</b>	<b>1146,88</b>					

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
100	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,09	35,28	242,88	0,16	0,18	0,5	140,73	2,64	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,94</b>	<b>8,27</b>	<b>159,79</b>	<b>354,2</b>						
	<b>обед</b>											
64	Суп гороховый	200	11,53	6,32	24,52	171,68	0,48	0,09	0	4,44	3,51	
154	Картофель отварной с мясом	160/5	21,54	24,37	11,55	351,14	0,09	0,22	-	31,9	5,2	
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,05	0,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,13</b>	<b>30,87</b>	<b>77,19</b>	<b>702,81</b>						
	<b>полдник</b>											
83	Каша манная	150/5	6,59	7,15	36,9	244,2	0,09	0,14	0,42	91,74	0,56	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	сок	200	0,5	-	13	56	Зависит от вида сока					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,59</b>	<b>7,33</b>	<b>63,13</b>	<b>366,4</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,66</b>	<b>46,47</b>	<b>300,11</b>	<b>1423,41</b>						

День: СРЕДА  
 Видовое: ВТОРАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прим пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
98	Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	1,3	122, 8	0,36	0,06	0,16	
258	Кофейный напиток	180	1,4	1,6	18,35	89,32	0,04	0,13	0,6	124,7	0,15	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-			
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,88</b>	<b>8,24</b>	<b>61,46</b>	<b>356,71</b>						
	<b>обед</b>											
38	Суп «Геркулес»	200	6,3	8,29	26,84	211,94	0,096	0,41	1,02	72,77	3,19	
216	Картофельное пюре с мясом	150/5	20,2	21,06	13,3	260,46	0,21	1,22	-	45,7	1,56	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
242	Какао с молоком	180	3,39	3,53	23,36	138,52	0,04	0,13	0,6	123,0	0,54	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,39</b>	<b>33,06</b>	<b>76,73</b>	<b>677,12</b>						
	<b>полдник</b>											
31	Пюре из гороха	100	11,53	2,57	25,42	164,09	0,45	0,09	0	4,55	3,52	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-			
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,03</b>	<b>3,37</b>	<b>149,93</b>	<b>275,41</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,3</b>	<b>44,67</b>	<b>288,12</b>	<b>1309,24</b>						

2

День: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
96	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,1	0,16	1,3	124,8	1,55	
258	Кофейный напиток	180	1,4	1,6	18,35	89,32	0,04	0,13	0,6	124,7	0,15	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,94</b>	<b>9,05</b>	<b>65,87</b>	<b>382,68</b>						
	<b>Обед</b>											
34	Суп с дом. лапшой	200	1,94	4,07	11,04	87,33	0,09	0,12	0,45	95,34	0,41	
182	Котлеты из говядины	70	21,16	13,53	0,44	296,14	0,05	0,21	0	12,57	3,67	
210	Каша гречневая	100	7,62	8,23	33,45	247,16	0,25	0,25	0,8	155,82	3,32	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,1	0,75	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,78</b>	<b>26,01</b>	<b>86,05</b>	<b>810,62</b>						
	<b>полдник</b>											
104	Макароны отварные	150	5,1	6,99	30,09	203,67	0,08	0,035	1,21	33,5	6,7	
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,6</b>	<b>7,17</b>	<b>154,6</b>	<b>314,99</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,32</b>	<b>42,23</b>	<b>306,52</b>	<b>1508,29</b>						

День: ПЯТНИЦА  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Возрастная категория: 3-7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>											
40	Каша молочная «Геркулес»	200\5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	0,16	0,6	140,8	2,32	
258	Кофейный напиток	180	1,4	1,6	18,35	89,32	0,04	0,13	0,6	124,7	0,15	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>итого</b>		<b>9,09</b>	<b>10,52</b>	<b>54,34</b>	<b>353,95</b>						
	<b>Обед</b>											
42	Суп крестьянский	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,09	0,07	15,24	22,4	0,44	
163	Плов из отварной говядины.	160	19,46	16,55	26,97	334,74	0,18	19,8	13,2	33,51	5,36	
225	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,05	1	29,1	0,75	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	13,23	66,2	0,06	0,02	-	8,8	0,95	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,93</b>	<b>23,28</b>	<b>93,72</b>	<b>691,4</b>						
	<b>ПОЛДНИК</b>											
287	Коржики молочные.	60	4,09	7,02	40,60	242,1	0,63	0,07	0,04	44,73	0,44	
264	Чай с сахаром	200	0	0	111,28	45,12	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,09</b>	<b>7,02</b>	<b>51,28</b>	<b>287,22</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,61</b>	<b>40,82</b>	<b>122,34</b>	<b>1388,57</b>						

