

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Краснополковская основная школа

433221 Ульяновская обл. Карсунский район с. Краснополка ул. Колхозная 52

т/ф 8842676118 e-mail: krasnopolka@mail.ru


 Директор МКОУ Краснополковская ОШ

Приказ № 9 от 29.08.2021г.

Меню питания детей в возрасте

с 1 до 3 лет в осенне-зимний период МКОУ Краснополковская ОШ Дошкольная группа

Де нь	Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г)	Энергетическая ценность(ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1.	завтрак													
	Каша гречневая с маслом	679	200	230,45	7,46	5,61	35,84	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			483,65	13,25	13,69	75,95	0,25	1,30	130,63	141,58	334,3	91,98	4,85
	Завтрак 2													
	Сок	399	150	64	0,75	0	15,5	0,015	3	0	10,5	7	4	2,1
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	40	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Щи из свежей капусты	187	150	67,8	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64

	Плов	304	200	377	30,3	17	35,69	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			660,29	35,85	23,79	90,25	0,16	36,75	48	116,24	294,63	83,2	4,46
	Полдник													
	Печенье	20	15	101,5	1,85	2,5	19,05	0,08	0	11	29	90	20	2,1
	Чай сладкий	943	100	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			129,5	2,05	2,5	33,05	0,08	0	11	35	90	20	2,5
2.	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом	182	200	179	5,0	6,0	26,61	0,13	0,29	68,5	126	276,63	55,41	0,73
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			432,2	10,82	14,08	66,72	0,2	1,59	68,6	254,6	497,23	87,01	1,63
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	90	47	0,40	0,40	9,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из красной свеклы	33	40	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп гороховый	206	150	107,8	4,39	4,25	13,06	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	Картофельное пюре	694	100	137,25	3,06	4,8	20,45	0,4	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Котлета куриная	307	60	196	9,7	13,92	7,89	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01

	Компот из сухофруктов	868	100	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			695,54	21,35	27,17	95,76	0,68	29,86	89,5	160,12	332,82	93,93	5,86
	Полдник													
	Гренки	58	45	123,7	4,0	5,8	14,3	0,04	0,05	40,7	21,2	101,6	68,71	0,5
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			183,7	4,0	5,8	32,3	0,04	0,05	40,7	21,68	101,6	68,71	0,57
3.	Завтрак													
	Макароны с сыром	204	200	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	0,09	6,6	130,6	17,6	0,34
	Какао на молоке	959	200	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	90	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	40	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Борщ	170	150	82	1,45	3,93	100,2	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
	Гречка рассыпчатая	679	100	230,45	7,46	5,61	35,84	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
	Гуляш	591	60	168,2	19,72	17,89	4,76	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
.	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			685	33,01	28,16	192	0,48	15,76	0,02	106,8	532,17	155,26	10,01

	Полдник													
	Манная запеканка	35	150	186,9	5,15	9,8	28,88	0,05	0,44	40	101,22	77,6	16,5	0,33
	Компот из сухофруктов	868	100	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Итого			281,1	5,19	9,8	53,64	0,06	1,52	40	107,62	81,2	16,5	0,51
4.	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	168	200	161	2,32	3,96	28,97	0,02	0	20	4,7	50,60	16,5	0,36
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			414,2	8,14	12,04	69,08	0,09	1,30	20,1	133,3	271,2	48,1	1,25
	Завтрак 2													
	Сок	399	150	64	0,75	0	15,5	0,015	3	0	10,5	7	4	2,1
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	40	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Суп с фрикадельками	104	150	48	0,84	0,86	6,63	0,04	8,01	0,32	26,46	25,64	10,60	0,55
	Макароны	688	100	168,45	5,52	4,52	26,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	Котлета куриная	307	60	196	9,7	13,92	7,89	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
	Компот из сухофруктов	868	100	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			662,14	20,25	22,9	95,5	0,2	30,32	85,32	129,72	229,54	65,02	4,41
	Полдник													
	Творожники	463	150	357,16	28,44	19,51	17,1	0,11	0,39	89,95	248,75	350,7	39,6	1,17

	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			417,16	28,44	19,51	35,1	0,11	0,39	89,95	249,23	350,7	39,6	1,24
5.	Завтрак													
	Каша манная молочная	168	200	161	3,4	3,96	27,83	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			414,2	9,22	12,04	67,94	0,1	1,30	20,1	137,2	250	37,5	1,26
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	90	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком	38	40	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48
	Рассольник	76	150	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93
	Картофельное пюре	694	100	137,25	3,06	4,8	20,45	0,4	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Рыба припущенная	245	60	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			537,35	23,46	12,54	88,82	0,66	32,23	31,5	109,39	345,55	102,98	5,30
	Полдник													
	Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1
	Чай сладкий	943	100	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4

6.	Завтрак													
	Каша гречневая с маслом	679	200	307,26	9,94	7,48	47,78	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			560,46	15,76	15,56	87,89	0,31	1,30	130,63	145,9	403,8	114,48	6,16
	Завтрак 2													
	Сок	399	150	64	0,75	0	15,5	0,015	3	0	10,5	7	4	2,1
	Обед													
	Салат из свежей капусты	43	40	51,54	0,85	3,05	5,19	0,01	20,97	0	26,8	14,83	7,9	0,32
	Щи из свежей капусты	187	150	67,8	1,4	3,91	6,79	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	Плов	304	200	377	30,3	17	35,69	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			660,29	35,85	23,79	90,25	0,16	36,75	48	116,24	294,63	83,2	4,46
	Полдник													
	Печенье	20	15	101,5	1,85	2,5	19,05	0,08	0	11	29	90	20	2,1
	Чай сладкий	943	100	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого			129,5	2,05	2,5	33,05	0,08	0	11	35	90	20	2,5
7.	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная с маслом	182	200	179	5,0	6,0	26,61	0,13	0,29	68,5	126	276,63	55,41	0,73
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34

	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			432,2	10,82	14,08	66,72	0,2	1,59	68,6	254,6	497,23	87,01	1,63
	Завтрак 2													
	Фрукты	847	90	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
	Обед													
	Салат из красной свеклы	33	40	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп гороховый	206	150	107,8	4,39	4,25	13,06	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	Картофельное пюре	694	100	137,25	3,06	4,8	20,45	0,4	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
	Котлета куриная	307	60	196	9,7	13,92	7,89	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
	Компот из сухофруктов	868	100	94,2	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого			695,54	21,35	27,17	95,76	0,68	29,86	89,5	160,12	332,82	93,93	5,86
	Полдник													
	Гренки	58	45	123,7	4,0	5,8	14,3	0,04	0,05	40,7	21,2	101,6	68,71	0,5
	Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07
	Итого			183,7	4,0	5,8	32,3	0,04	0,05	40,7	21,68	101,6	68,71	0,57
8.	Завтрак													
	Макароны с сыром	204	200	145,33	6,19	6,67	15,14	0,03	0,09	66,5	69,73	45,89	46	0,76
	Батон с маслом	23	45	108	2,3	4,36	14,62	0,03	0	130,6	6,6	35,8	10,48	0,34
	Какао на молоке	959	150	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	122	90	14	0,56
	Итого			398,53	12,01	14,75	55,25	0,1	1,39	66,6	198,33	266,49	77,6	1,66

Завтрак 2														
Фрукты	847	90	47	0,40	0,40	0,8	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
Обед														
Салат из моркови с яблоком	38	40	40,40	1,08	0,18	8,62	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,48	
Рассольник	76	150	121,75	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	0	24,95	34,95	24,08	0,93	
Картофельное пюре	694	100	137,25	3,06	4,8	20,45	0,4	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01	
Рыба припущенная	245	60	74	14,03	1,9	0,25	0,07	0,28	6	13,5	137,6	10,4	0,57	
Кисель	8	100	60	0	0	18	0	0	0	0,48	0	0	0,07	
Хлеб	148	55	103,95	3,3	0,55	24,58	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24	
Итого			537,35	23,46	12,54	88,82	0,66	32,23	31,5	109,39	345,55	102,98	5,30	
Полдник														
Блины с маслом	39	100	185,45	4,67	2,51	35,85	0,09	0	0	19,64	63	25	1	
Чай сладкий	943	100	28	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого			213,45	4,87	2,51	49,85	0,09	0	0	25,64	63	25	1,4	