

Директор МБОУ «Некрасовская
основная общеобразовательная
школа №13»

« _____ » _____
М.В.Яковлева
2018 г.
«Некрасовская
ООШ №13»

A blue circular official stamp of the school director. The outer ring contains the text: "Министерство образования Республики Беларусь" at the top and "МБОУ «Некрасовская основная общеобразовательная школа №13»" at the bottom. The inner circle contains the text: "М.В.Яковлева" and "2018 г." in the center, and "«Некрасовская ООШ №13»" at the bottom.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

для организации питания детей 1,5-3 лет, 3-7 лет,
посещающих ДОУ «Калинушка» с 10-часовым пребыванием

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Ясельная, средняя группа	Старшая группа	Энергет. Ценность (ккал)	Пищевые вещества в граммах		
					Белки	жиры	Углеводы
Понедельник							
Завтрак							
246	Каша манная на цельном молоке с маслом (жидкая)	100/5	150/5	168,12	5,17	7,40	20,2
1	Хлеб с маслом	20/7	30/10	115,0	1,1	9	6,8
689	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200/20	200/20	152	2,5	3,6	28,7
Обед							
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50/2	70/3	0,03	0,28	49	1,19
124	Щи из свежей капусты с картофелем , с мясом и сметаной	200/20/10	200/20/10	250	30	8,2	8
451	Котлета мясная из говядины	50	50	130,5	7,95	7,2	8
332	Макароны отварные с маслом	100/5	150/5	153	3,5	4,1	23,5
	Хлеб витаминизированный	30	50	120	5	0,4	34
648	Кисель плодов – ягодный	200	200	132	0,2	-	33,8
Полдник							
	Рисовый пудинг со сгущёнкой	90/15	100/20	213,0	4,5	7,3	31,7
	хлеб						
	Чай с молоком с сахаром	200	200	58,0	2,8	3,2	4,7
	Печенье	25	30	200	235	4,8	24,3

№ рецепта	Прием пищи , наименование блюда	Ясельная, средняя группа	Старшая группа	Энергет. Ценность (ккал)	Пищевые вещества в граммах		
					Жиры	Белки	Углеводы
Вторник							
Завтрак							
	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	100/5	150/5	165	5,3	8,2	0,07
	Хлеб сыром	20/7	30/10	122	5,2	7,5	7,3
	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200/20	200/20	152	2,5	3,6	28,7
Обед							
	Салат из свежей капусты белокочанной с растительным маслом	50	60	44	0,7	2,5	4,4
	Суп картофельный , с вермишелью и курицей	200/20	200/20	128	2,1	4,8	14,1
	Котлета мясная	50	50	130,5	7,95	7,2	8,0
	Рис припущенный	100/5	150/5	220	3,6	6	37,05
	Томатный соус	50	50	44	1.3	2.4	4.2
	Хлеб витаминизированный	30	50	120	5	0,4	34
	Компот из сухофруктов	200/20	200/20	124	0,6	0,0	31,4
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	80/15	80/15	204,8	11,92	8	20,8
	Чай с молоком	180	200	58,0	2,8	3,2	4,7
	Яйцо вареное столовое	0,5	0,5	126	10,2	0,6	0,6
Итого:				1638,3	59.17	54.4	195,32

№ рецепта	Прием пищи , наименование блюда	Ясельная, средняя группа	Старшая группа	Энергет. Ценность (ккал)	Пищевые вещества в граммах		
					Жиры	Белки	Углеводы
Четверг							
Завтрак							
	Каша манная на цельном молоке с маслом (жидкая)	100/5	150/5	168,12	5,17	7,40	20,2
	Хлеб с маслом	20/7	30/10	115,0	1,1	9	6,8
	Кофейный напиток на цельном молоке	200/20	200/20	152	2,5	3,6	28,7
Обед							
	Салат из свежей моркови с сахаром с растительным маслом(от 01.03 отварная)	50	60	51,6	0,9	2,4	6,6
	Суп пюре картофельный с гречками	200/15	200/20	158	6,1	4,0	21,4
	Котлета из говядины	50	50	130,5	7,95	7,2	8
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	150/5	120	5	0,4	34
	Соус томатный	50	50	44	1.3	2.4	4.2
	Хлеб витаминизированный	30	50	120	5	0,4	34
	Сок фруктовый	180	200	79,2	0,9	0,0	19,8
Полдник							
	Творожная запеканка со сгущенкой	100/15	150/5	220	3,6	6	37,05
	Какао на молоке с сахаром	200	200	152	2,5	3,2	4,7
	Вафли	50	50	175,0	1,6	1,4	40,05
Итого:				1685,22	43,62	47.4	265,5

--	--	--	--	--	--	--	--