

Утверждаю:

Директор МБОУ Якшур-Бодьинская СОШ

А.А. Перовошиков

« 04 » 05 20 24 г.

**Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 3-7 лет с длительностью пребывания детей 12 часов.**

№ Рец	День 7 Прием пищи	Выход	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества (гр.)			
				Б	Ж	У	С, мг
	<b>Завтрак</b>						
106	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	205	192,7	3,17	5,41	33,0	--
266	Какао с молоком	180	107	3,67	3,19	15,82	1,43
3	Бутерброд с сыром	50	138	5,04	6,59	14,56	0,07
	<b>Итого завтрак</b>	<b>435</b>	<b>437,7</b>	<b>11,88</b>	<b>15,19</b>	<b>63,38</b>	<b>1,5</b>
	<b>2ой завтрак</b>						
248	Банан	100	95	1,50	0,50	21,00	10,0
	<b>Итого 2ой завтрак</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>1,5</b>	<b>0,50</b>	<b>21,0</b>	<b>10,0</b>
	<b>Обед</b>						
28	Салат из свежих огурцов	60	1,26	0,45	3,6	1,41	2,81
59	Агьрчишды	200	84	4,2	2,4	11,4	24,04
86	Свекла, тушенная в сметане	150	155	3,10	9,54	14,14	1,99
202	Котлета рубленая из птицы	80	223	12,64	13,14	13,46	0,67
253	Компот из сушеных фруктов	180	102,6	0,4	0,018	2,5	0,26
	Хлеб ржаной	40	69	2,64	0,48	13,36	-
	Хлеб пшеничный	30	71	2,37	0,3	14,49	-
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>705,86</b>	<b>25,8</b>	<b>29,47</b>	<b>56,62</b>	<b>29,77</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
103	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	328	12,09	6,97	64,78	-
130	Яйцо отарное	1/2	31,5	2,55	2,3	0,15	-
261	Чай с сахаром	180	40	0,06	0,02	9,99	0,03
	Хлеб ржаной	40	69	2,64	0,48	13,36	-
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>425</b>	<b>468,5</b>	<b>17,34</b>	<b>9,77</b>	<b>88,58</b>	<b>0,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>1707,06</b>	<b>56,52</b>	<b>54,93</b>	<b>243,42</b>	<b>41,13</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>1530-1800</b>	<b>45,9- 54,0</b>	<b>51-60</b>	<b>221,85-261</b>	<b>42,5-50</b>