

Утверждаю:

Директор МОУ «Гимназия №1»

г. Балашова Саратовской области

_____ Дьячин А.С.

**Основное (организованное) меню
для детей от 3 до 7 лет
с 12 – ти часовым пребыванием
в группах дошкольной подготовки
МОУ « Гимназия № 1»
г. Балашова Саратовской области**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 63	Борщ из свежих овощей на мясном бульоне.	1/200	1,46	3,92	10,2	317,03	22,2	10,2	24,6	0,4	0,4	0,2	0,56	5,4
№ 293	Гуляш из (отварного мяса говядины)	1/70	9,73	4,55	2,8	210	10,06	16,73	30,75	0,85	0,01	0,04	0,3	0
№330	Каша гречневая	5/100	11,25	10,5	42,9	309,75	92,42	132,76	195,0	4,16	0,017	0,58	2,79	0,01
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **27,04 19,97 111,3 1093,78**

ПОЛДНИК

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№101	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	5,29	1,38	9,29	174,4	175,9	24,32	199,73	0,49	0,06	0,07	0,17	0,53
№1	Батон	1/30	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	00,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	ИТОГО УЖИН:		7,74	2,25	39,56	311,6								

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2	Б	Ж	У	Ккал
	48,05	38,29	242,09	1782,4

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	9,82	8,68	43,9	230,0	20,9	59,76	154	6,18	0,21	0,05	0,39	0,04
№ 410	Чай с сахаром.	1/200								0				
№ 1	Батон	1/30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,049	0,49	0

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: 12,67 11,53 68,32 410,0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

						(ккал)								
№ 86	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне.	1/200	8,54	4,50	11,12	235,82	3,80	45,42	11	1,75	0,20	0,68	2,73	14,25
№ 354	Капуста тушеная с (отварным мясом птицы.)	1/220	3,96	6,57	18,23	382	3,25	40,1	4,30	3,0	21	0,22	4,01	7,66
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 17,1 12,07 84,75 874,82

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша молочная из смеси круп (пшено, рис)	5/200	6,6	8,15	40,0	287,5	32,99	82,43	200,22	1,63	0,03	0,06	0,79	0,61
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 3	Батон	1/30	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	00,91	0	0,11	0,01	0,04

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 418	Сок фруктовый	1/100	0,9	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: **10,15** **15,7** **87,8** **557,5**

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 86	Суп картофельный с пшеном.	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	31,13	33,27	95,0	0,114	0,39	0,83	2,3	11,96
№ 138	Пюре гороховое с с/м	5/100	8,84	9,84	20,8	163,34	36,25	28,66	67,8	1,9	0,18	0,86	1,78	0,84
№ 299	Котлета из мяса говядины	1/60	9,32	7,07	9,64	139,0	8,6	14,4	80,5	0,8	13	0,08	2,05	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано- пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **26,42 15,97 105,54 691,0**

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 410	Какао с молоком.	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,0 4	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
	Вафля	1/25	0,96	0,84	24,33	102,6	4	3	21	0,3	0,02	0,05	0,5	0

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	6,8	10,2	28,6	230	19,1	45,03	167	6,13	0,013	0,48	4,11	0,01
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Бутерброд с сыром	10/30	5,03	6,59	14,56	138,0	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: **14,73** **20,79** **81,66** **564,0**

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 86	Суп картофельный рисовый на к/б	1/200	2,0	2,24	13,6	379,79	16,3	15,5	7,0	3,0	10	0,6	4,2	5,4

№ 148	Рагу из овощей с мясом курицы.	1/170	11,45	10,6	19,1	237,5	29,6	40,7	17,4	2,59	0,007	0,34	6,11	8,51
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 18,05 13,84 88,0 874,26

ПОЛДНИК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
	Пряник	1/35	1,5	2,36	14,98	83,3	4	2	19	0,2	0,01	0,04	0,4	0,01

ИТОГО ПОЛДНИК: 1,7 2,36 29,98 141,13

УЖИН

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 98	Суп молочный рисовый	1/200	5,37	5,37	19,6	148,2	99,9	28,3	162,2	1,28	59	0,17	1,02	0,13
№1	Батон	1/30	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,091	0	0,11	0,01	0,04
№ 396	Кисель	1/200	0,54	0	16,29	116,19	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО УЖИН: 8,16 6,24 51,16 344,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7	Б	Ж	У	Ккал
	55,53	55,68	257,13	1996,35

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп с гречневой крупой	1/200	8,84	4,52	12,16	294,7	3,85	50,52	11	1,95	0,22	0,68	2,93	14,25
№ 304 № 366	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	65/35	13,7	13,3	14,0	187,7	27,8	105,4	117,14	1,6	0,1	1,5	2,9	7,6
№ 331	Каша пшеничная с с/м	5/100	3,5	4,0	21,3	179	19,4	12,14	108,2	1,8	0	0,13	1,08	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **30,64 22,82 102,86 918,4**

ПОЛДНИК

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
---	--------------	-------	------------------	----------------	---------------------------	---------------

рецепту ры	блюда	блюда	(г)			ценность								
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
	Печенье	1/25	2,7	2,5	37,6	175	5	4	22	0,3	0,02	0,06	0,4	0

ИТОГО ПОЛДНИК: 5,2 6,1 66,3 327,0

УЖИН

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ч ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 99	Суп молочный манный.	1/200	7,13	9,61	32,08	243,35	8,9	17,1	9,8	3,6	16	0,1	1,4	4,8
№ 1	Батон	1/30	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

ИТОГО УЖИН: 9,58 10,48 62,35 380,55

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8	Б	Ж	У	Ккал 2052,25
	57,95	57,36	290,47	2080,95

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 34	Салат из отв.свёклы с раст. маслом	1/50	4,9	2,5	5,4	37,56	22,5	13	25,5	0,85	0,001	0,14	0,25	4,45
№ 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/220	5,45	4,9	19,6	146,9	30,2	47,31	196,19	3,38	0,35	1,19	7,31	55,2
№ 271 № 366	Котлета рыбная с томатным соусом.	60/40	11,5	9,2	12,04	180,4	30,37	17,04	93,35	0,59	0	0,06	0,001	0,48
№ 339	Картофельное пюре	5/130	3,0	4,5	19,8	148,1	7,35	15,93	42,6	0,61	0,0019	1,05	1,45	11,4
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано- пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,0 9	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД:

29,45 22,1 112,24 769,95

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 227	Яйцо вареное	1/40	5,52	4,6	0,3	63,0	75,82	12,69	260,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
№ 182	Каша овсяная молочная.	5/200	4,68	7,71	24,27	297	20,91	54,76	197	6,16	0,016	0,58	4,12	0,01
№ 410	Чай с сахаром.	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Хлеб в/с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	62,2	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 418	Сок фруктовый	1/100	0,90	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: **15,88 16,15 86,21 658,5**

УЖИН

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	9,82	8,68	43,9	230,0	20,9	59,76	154	6,18	0,21	0,05	0,39	0,04
№ 1	Батон	1/30	2,25	0,87	15,27	79,2	16,46	11,07	58,66	0,91	0	0,11	0,01	0,04
№ 416	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48

ИТОГО УЖИН: **16,97 14,55 91,67 499,2**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 10	Б	Ж	У	Ккал
	47,18	47,52	335,7	2212

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: **548,24 507,23 2935,68 19964,7**

СРЕДНИЙ ЗА 1 ДЕНЬ: 1996,4