

Утверждаю:  
 Директор МБОУ Якшур-Бодьинская СОШ  
 А.А. Перовошиков  
 «31» 01 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 3-7 лет  
 с длительностью пребывания детей 12 часов (Осень- зима)

| №<br>Рец. | День 5<br>Прием пищи                   | Выход            | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Пищевые вещества (гр.) |                    |                      |                    |
|-----------|--|------------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
|           |  |                  |                                     | Б                      | Ж                  | У                    | С, мг              |
|           | <b>Завтрак</b>                         |                  |                                     |                        |                    |                      |                    |
| 111       | Каша молочная жидкая манная с маслом   | 210              | 151,2                               | 3,36                   | 5,33               | 22,47                | -                  |
| 19        | Салат из моркови                       | 60               | 35,1                                | 0,75                   | 0,06               | 6,37                 | 2,88               |
| 264       | Кофейный напиток с молоком             | 180              | 91                                  | 2,85                   | 2,41               | 14,36                | 1,17               |
| 2         | Бутерброд с повидлом                   | 40               | 129                                 | 2,49                   | 3,93               | 21,06                | 0,10               |
|           | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>490</b>       | <b>406,3</b>                        | <b>9,45</b>            | <b>11,73</b>       | <b>64,26</b>         | <b>4,15</b>        |
|           | <b>2ой завтрак</b>                     |                  |                                     |                        |                    |                      |                    |
| 270       | Кефир                                  | 180              | 90                                  | 5,22                   | 4,50               | 7,20                 | 1,26               |
|           | <b>Итого 2ой завтрак</b>               | <b>180</b>       | <b>90</b>                           | <b>5,22</b>            | <b>4,50</b>        | <b>7,20</b>          | <b>1,26</b>        |
|           | <b>Обед</b>                            |                  |                                     |                        |                    |                      |                    |
| 29        | Салат из соленых огурцов с луком       | 60               | 33,6                                | 0,49                   | 3,01               | 1,11                 | 4,2                |
| 62        | Суп картофельный с крупой («Геркулес») | 200              | 73,8                                | 1,78                   | 2,38               | 11,3                 | 6,6                |
| 175       | Мясо, тушенное с овощами               | 220              | 296                                 | 21,71                  | 16,55              | 15,02                | 5,2                |
| 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>630</b>       | <b>646</b>                          | <b>29,39</b>           | <b>22,73</b>       | <b>67,77</b>         | <b>16,26</b>       |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>             |                  |                                     |                        |                    |                      |                    |
| 279       | Пирожок с рисом и яйцом                | 120/             | 284,5/                              | 7,8/                   | 5,38/              | 50,88/               | 0,06/              |
| 292       | Или булочка домашняя                   | 100              | 356                                 | 7,28                   | 12,52              | 53,92                | -                  |
| 269       | Молоко кипяченое                       | 180              | 102                                 | 5,48                   | 4,88               | 9,07                 | 2,46               |
|           | <b>Итого уплотненный полдник</b>       | <b>300/280</b>   | <b>386,5/458</b>                    | <b>13,28/12,76</b>     | <b>10,26/17,40</b> | <b>59,95/62,99</b>   | <b>2,52/2,46</b>   |
|           | <b>Итого за день</b>                   | <b>1440/1420</b> | <b>1528,80/1600,30</b>              | <b>57,34/56,82</b>     | <b>49,22/56,36</b> | <b>199,18/202,22</b> | <b>24,19/24,13</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>     |