



Утверждаю  
Директор МОУ «Ореховская СШ»  
Эйхвальд О.И.

Десятидневное цикличное меню  
Для питания детей в дошкольной группе МОУ « Ореховская СШ»

Утверждаю  
Директор МОУ «Ореховская СШ»  
Эйхвальд О.И.

Десятидневное цикличное меню  
Для питания детей в дошкольной группе МОУ « Ореховская СШ»















## Седьмой день

|        | наименование   | выход | белки | жиры  | углеводы | калорийность | витамины |      |       |       | минералы |       |       |       |
|--------|--|-------|-------|-------|----------|--------------|----------|------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|
|        |  |       |       |       |          |              | B1       | C    | A     | E     | Ca       | P     | Mg    | Fe    |
|        | завтрак  |       |       |       |          |              |          |      |       |       |          |       |       |       |
| 175,00 | Каша рисовая молочная  | 200   | 6,08  | 11,18 | 38.88    | 260,0        | 0.03     | 0.02 | 0.00  | 0.04  | 0.04     | 14.94 | 79.38 | 0.19  |
| 693.08 | Какао с молоком  | 200   | 4.68  | 5.15  | 22.58    | 151.5        | 0.06     | 0.23 | 1.95  | 0.050 | 0.05     | 152.2 | 124.5 | 0.034 |
| 0.08   | Хлеб пшеничный   | 50    | 3.04  | 0.32  | 19.68    | 90,5         | 0.04     | 0.01 | 0.88  |       | 0        | 8.0   | 26.0  | 0.0   |
| 14.00  | Масло сливочное порционно                                    | 10    | 10    | 0, 10 | 0, 72    | 0, 14        | 66, 2    |      | 0, 01 |       | 0, 1     | 0, 13 | 1, 2  | 0     |
| 15     | сыр  | 15    | 2,32  | 2,95  | 0        | 36,4         | 0.01     | 0,11 | 0,01  | 0     | 88       | 75,0  | 0,02  | 0,02  |
|        | 2 завтрак  |       |       |       |          |              |          |      |       |       |          |       |       |       |
| 711    | Фрукты   | 100   | 0.4   | 0     | 13.26    | 53.8         | 0.039    | 8.06 | 0     | 0     | 20.8     | 14.3  | 11.7  | 2.86  |
|        | обед   |       |       |       |          |              |          |      |       |       |          |       |       |       |
| 0,09   | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом            | 50    | 1,67  | 2,35  | 9,75     | 64,39        | 0,05     | 1,07 | 0,05  | 0     | 69,36    | 47,5  | 1,3   | 0,8   |
| 124,47 | Щи «Весенние» из свежей капусты и шпината на бульоне         | 200   | 1,97  | 5.18  | 8,97     | 88,14        | 0.02     | 4,2  | 0,04  | 0     | 36,74    | 24,2  | 12,4  | 0,4   |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом | 90    | 11,93 | 9,5   | 20,22    | 200,86       | 0,0      | 0    | 0,01  | 0     | 4,4      | 5,25  | 11,05 | 0,06  |
| 520.08 | Картофельное пюре с маслом сливочным                         | 100   | 3.25  | 9.25  | 22.02    | 138.76       | 0.16     | 0.13 | 2.50  | 0.06  | 0.05     | 43.80 | 96.8  | 0.0   |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200   | 0.22  | 0     | 19.44    | 76.75        | 0        | 0    | 0.2   | 0     | 0        | 22.60 | 7.7   | 0.00  |
| 0.08   | Хлеб пшеничный   | 90    | 3.04  | 0.32  | 19.68    | 90,5         | 0.04     | 0.01 | 0.88  |       | 0        | 8.0   | 26.0  | 0.0   |
|        | полдник  |       |       |       |          |              |          |      |       |       |          |       |       |       |
| 66,037 | Печенье  | 80    | 3.95  | 5.55  | 13,87    | 78,89        | 0.053    | 0.5  | 0.15  | 0     | 8,2      | 17,4  | 3     | 0.92  |
| 407    | Сок фруктовый  | 200   | 0.2   | 0.26  | 22.2     | 86.4         | 0.02     | 0.1  | 4.8   | 0     | 0        | 14.0  | 28.7  | 0.078 |







